INSOMNIA MAGAZINE N.º 3
MAIO 2016 • SEMESTRAL • ONLINE • GRÁTIS
03
9 772183 505009

O melhor ainda está para vir

POR GONÇALO PINTO JORGE

E já vão três! Já passou mais de um ano desde que esta aventura que é a INSOMNIA Magazine viu pela primeira vez a luz do dia. Já trouxemos para estas páginas muito daquilo que gostamos, daqueles que admiramos, daquilo que amamos. Mas acreditamos genuinamente que o melhor ainda está para vir! E essa foi uma expressão que, nas longas horas de trabalho que investimos neste número que agora está diante de si, ouvimos (e dissemos) muitas vezes. Gostamos de viver no presente, neste momento que é agora, mas sabemos que ainda não alcançámos tudo o que ambicionávamos e por isso as nossas mentes imaginam como será o futuro. Estamos certos que será bom. Que será melhor!
A INSOMNIA Magazine é uma revista dedicada à arte, à cultura, ao *lifestyle* e, acima de tudo, à fotografia erótica. Somos uma publicação lusófona, querendo isso dizer que aquilo que lê nas nossas páginas está em português. Mas há muito nas nossas páginas que não é para ler. É para ver. Para apreciar. Para sentir. E esse sentimento que queremos transmitir é possível porque a linguagem da fotografia transcende a linguagem das palavras… Talvez por isso temos vindo a sentir que há um interesse crescente da comunidade fotográfica internacional naquilo que publicamos. A prová-lo temos as dezenas de submissões de trabalhos da autoria de conceituados fotógrafos de vários países da Europa e do mundo que têm chegado até nós. O mundo que juntar-se à INSOMNIA! Cabe a nós encontrarmos uma estratégia que nos permita abraçar o mundo.
Mas voltando ao presente. Neste número damos-lhe a conhecer a doce modelo Olga Kobzar, que viajou da Rússia até Portugal para ser captada pela objetiva da Ana Dias, e quatro sublimes mulheres portuguesas: a Ana Luíza, a Rita, a Leonor e a Mariana. Quatro portuguesas fotografadas por quatro portugueses, em ensaios de estilos totalmente diferentes mas que, achamos nós, se complementam nesta páginas.
Mas há mais! Fomos entrevistar o génio criativo que é o David Fonseca; olhámos para o universo dos *personal trainers*; fomos descobrir a febre do Tinder e do *online dating*; conhecemos a arte do Odeith, do Juan Cavia, do Matu Santamaria e ficámos sem palavras. Não quero dizer tudo porque sei que ninguém gosta de *spoilers*, mas sugiro que se deixe ficar por algumas horas na nossa companhia. Não se vai arrepender.

INSOMNIA Magazine: you can sleep when you die.

Foto: Ana Dias

104

120

NA CAPA
OLGA KOBZAR
FOTOGRAFADA POR ANA DIAS.

DIRETOR
E EDITOR DA PUBLICAÇÃO
Gonçalo Pinto Jorge

DIRETORA DE ARTE E FOTOGRAFIA
Ana Dias

REDAÇÃO
Alexandra Couto, Joana Clara

COLABORADORES - TEXTO
André Vidigal ,Carlos DiQuercia, César Ferreira, Filipe Magalhães, Filipe Matos, João Nuno Silva, Luís Santos, Sofia Santos, Tiago Beato

COLABORADORES - FOTOGRAFIA
Carlos DiQuercia, Jorge Teixeira, José Luís Cunha, Kid Richards, Sam Stranger

COLABORADORES - ILUSTRAÇÃO
Gus Morais, Juan Cavia, Matu Santamaria, Sebastian Santamaria

WEB
Nuno Marques Luís

VÍDEO
André Gomes da Silva, Marta Mota

SEDE DA REDAÇÃO
RUA FERNANDO NAMORA 39, 6.º B, 1600-451 LISBOA, PORTUGAL
GERAL@INSOMNIAMAGAZINE.COM

PROPRIEDADE

INSOMNIA MAGAZINE N.º 3
MAIO DE 2016 • SEMESTRAL • GRÁTIS
REVISTA ONLINE

REGISTO NA ERC N.º 126 675
ISSN N.º 2183-5055

WWW.INSOMNIAMAGAZINE.COM

insomnia

MAGAZINE

/INSOMNIA
MAGAZINE
ONLINE

@INSOMNIA
MGZINE

@INSOMNIA
_MAGAZINE

ilustração
MATU SANTAMARIA

O talento musical da jovem artista Ana Miró *aka* Sequin fá-la sobressair num género predominantemente masculino, o *electro pop*.

© DR

ANA "SEQUIN" MIRÓ

Aos 26 anos, Ana Miró já conquistou o país com o seu pop *eletrónico. O imaginário exótico e paradisíaco dos seus sons faz-nos sonhar acordados, mas acreditamos que o melhor ainda está para vir!*

POR ANDRÉ VIDIGAL

"Eden" é uma palavra que remete para várias coisas: paraíso, origem, transgressão. E claro, para a primeira mulher, Eva.
Foi esta a palavra que Ana Miró *aka* Sequin escolheu para o seu último EP, e a verdade é que o nome não poderia ter sido melhor escolhido.
O som *pop* eletrónico da jovem de 26 anos é sedutor e feminino. Falar em transgressão seria um exagero, mas há algum experimentalismo no seu som e alguma ousadia na abordagem. E talvez por isso, Sequin é já um nome sonante no panorama da música electrónica.
Embora jovem, Ana Miró começou há muito a fazer música, experimentando diversos estilos como a bossa nova ou o *blues*. Passou por diversas bandas até chegar à conclusão que sozinha teria a oportunidade de fazer algo à sua medida, do princípio ao fim.
E a verdade é que muito do seu valor está nessa entrega pessoal que se ouve nas letras e se sente num som que deixa sonhar e faz dançar, mas nunca ficando fechado num estilo. Não se demora nos experimentalismos, mas não se fica pelo *pop* eletrónico de refrão orelhudo.
É um projeto pessoal no verdadeiro sentido da palavra: "*'cause I am what I am, and I give what I can*", canta em 'Naive'. E ao pensar pela sua própria cabeça, Sequin cria o seu espaço, o seu imaginário exótico e paradisíaco, acordando-nos para a vida com 'Beijing' ou embalando-nos com 'SVU'.
Alentejana e a viver em Lisboa, colaborou com Jibóia, passou por bandas como The Ballis Band e fez a primeira parte das Warpaint na Aula Magna (outra banda onde reinam as mulheres). Se nessa altura o seu projeto estava a dar os primeiros passos, o certo é que existia já muita maturidade em palco.
Vale a pena estar de olho aberto e seguir o percurso de Sequin. Ainda estamos a caminhar os jardins do Eden; haverá muita história pela frente. ●

PARTIU UMA MENTE BRILHANTE

O conceituado fotógrafo de moda e realizador, Pedro Cláudio, morreu aos 51 anos. Fica para trás um valioso legado de criatividade.

POR JOANA CLARA

No passado mês de abril, um dos nomes mais sonantes do mundo das artes deixou-nos fisicamente, mas a sua obra ecoará para sempre nas esquinas do tempo. Uma das mais malditas doenças da contemporaneidade, o carrasco do cancro, levou Pedro Cláudio, fotógrafo de moda e realizador, aos 51 anos de idade, no Hospital Pulido Valente, em Lisboa.

Nascido em Torres Vedras, corria o ano de 1965, este criativo veio viver para Lisboa na década de 1980, para estudar *design* de comunicação na Faculdade de Belas Artes. A sua grandiosidade tamanha e o seu encantamento eterno pela saturação das cores fez com que três anos depois assinasse o seu primeiro editorial de moda no já extinto semanário Independente.

Com uma visão camaleónica e caleidoscópica da realidade, este autor trouxe uma lufada de ar fresco à cultura nacional. Do seu currículo fazem parte colaborações com as publicações K, Egoísta, Elle, Vogue e Marie Claire, e a criação de catálogos de moda de estilistas portugueses, como Nuno Gama, José António Tenente, Filipe Faísca e Mário Matos Ribeiro. Mas não pense que o trabalho desta mente brilhante ficou por aqui. Pedro Cláudio explorou também a indústria musical e chegou a fazer o *design* de capas de discos. Bandas como Orelha Negra e GNR tiveram o privilégio de contar com o seu inesgotável talento. Já na realização, ajudou a produzir a série documental da RTP "Atmosferas, Artes Eletrónicas em Portugal" e projetou os telediscos de 'Aqui para Vocês' (2009), dos Buraka Som Sistema, de 'Our Hearts Will Beat as One' (2006), de David Fonseca, e de 'Medo' (2013), a versão de Júlio Resende do tema de Amália Rodrigues.

Em 2011 integrou o corpo docente da escola Ar.Co e por lá ficou até ao fim da sua jornada na terra, durante a qual espalhou a sua intensa magia. A inspiração que encontrou nos trabalhos dos fotógrafos Peter Lindbergh, Nick Knight e Jean-Baptiste Mondino ficou cinzelada na sua obra. Pedro Cláudio abraçou todas as formas de arte e os seus projetos tornaram-se eternos, inspiradores e magnânimos. Até ao infinito...

Foto: Pedro Cláudio

BARDOT PINTADA POR MANARA

Brigitte Bardot insinua-se nas tentadoras aguarelas do italiano Milo Manara.

Sabemos o quão difícil era resistir à sensualidade de Brigitte Bardot. Mais do que uma atriz de longos cabelos loiros e lábios carnudos, ou do que um mero símbolo sexual, BB, como era carinhosamente apelidada, foi um dos incontornáveis ícones dos anos 60. Afastada do *glamour* dos universos do entretenimento e da moda há mais de 40 anos, dedica-se atualmente ao ativismo social, sendo uma defensora acérrima dos direitos dos animais. Arrasadoramente polémica, esta mulher, tão à frente do seu tempo, deixou-se agora retratar pelo popular autor de BD Milo Manara. A ideia partiu da galeria franco-belga Huberty & Breyne e o criativo veneziano vê agora 25 aguarelas da sua autoria serem expostas em Saint-Tropez, Paris e Bruxelas. Uma parceria que tem tudo para ser lânguida e bombástica!

Start-up premiada

Ao que parece, tudo correu sobre rodas para a *start-up* portuguesa Horizontal Cities! Falamos de uma aplicação criada a pensar nas necessidades dos velocípedes de todo o país, que arrecadou recentemente um prémio da Agência Espacial Europeia. Mas em que é que consiste? Este poderoso utensílio de bolso (já que pode trazê-lo no seu *smartphone*), calcula as rotas que pretende realizar de bicicleta, fazendo com que evite os terrenos acidentados e mais perigosos das cidades. Este projeto nacional, que se baseia nos modelos topográficos das metrópoles, venceu o Space Business Idea Challenge, um concurso que premeia a ideia de negócio mais brilhante em termos de noção espacial. Mas as boas-novas não se ficam por aqui: há já mais colaborações entre as duas entidades a caminho!

Ilustração: Milo Manara

CHEGOU A MUSA

O que é nacional engole-se de um só trago. Chama-se Musa e é a cerveja artesanal do momento.

Se a Super Bock é a cerveja oficial do Rock in Rio Lisboa 2016, a Musa é a bebida artesanal que promete agitar as almas rockeiras de todo o país! Lançada este ano e distribuída em cerca de 50 pontos de venda, espalhados entre Lisboa e Porto, este elixir de cevada estival (entre 2,50 € e 3,20 € por garrafa) foi criado por três entusiastas cervejeiros: Bruno Carrilho, Nuno Melo e Nick Rosich. Dizem que a sua mais que tudo é dirigida àqueles que, num dia de jogo de futebol dos grandes ou sob um sol abrasador, exclamam: "está-me mesmo a apetecer beber uma cerveja". Neste momento, existem três versões que se bebem ao som de um eletrizante solo de guitarra: Mick Lager, Red Zeppelin Ale e Born In the IPA, sendo que cada uma delas casa na perfeição com um determinado tipo de sabor ou pratos. Mais do que revolucionárias, são uma homenagem aos grandes ícones do *rock n' roll* Mick Jagger, Led Zeppelin e Bruce Springsteen. Que tal experimentar já num dos muitos concertos de verão que estão aí a chegar? *It's rock n' roll, baby!*

UM GALARDÃO PARA MARIZA

Conceituada fadista portuguesa conquista título internacional de "melhor artista de 2015".

O tempo não para para a fadista Mariza! Eleita pela conceituada revista britânica Songlines como "uma das artistas mais carismáticas do mundo" e a melhor intérprete de 2015, a cantadeira moçambicana tem o sangue na guelra e o mundo inteiro na voz. O álbum "Mundo", editado em outubro do ano passado, começou por ser uma semente a germinar na terra molhada e acabou por crescer vivaz sob a forma de flor. Irrompeu o seu silêncio de cinco anos ("Fado Tradicional", o seu último trabalho inédito, foi lançado em 2010) e trouxe-a, a ela, de volta para a luz, envolvendo-a no brilho que o sol irradia.

Há versos que se conjugam em todos os tempos verbais dentro de si, com a alma totalmente a nu; Mariza parece trazer também a saudade agarrada ao peito, a paixão cismada na grandiosidade da língua portuguesa. O disco "Mundo" já viajou para 35 países e as digressões e prémios mundiais transformam-se num mar de constâncias. Mariza sabe que o melhor de si ainda está para chegar, tal como a letra do seu fado que faz ascender a sua voz ao céu.

MANHÃ de nevoeiro

Nas últimas semanas vivemos uma verdadeira epopeia! A estátua de D. Sebastião, com lugar cativo na fachada da estação de comboios do Rossio, desapareceu num dia de nevoeiro, na bruma da noite, trocando assim as voltas ao mito que se fez perpetuar no tempo. E tudo por causa de uma tentativa (falhada) de *selfie*. A peça de antiguidade ficou totalmente destruída, levando consigo 125 anos de história. A entidade Infraestruturas de Portugal apresentou queixa-crime contra o homem que, para mal dos seus pecados, viu o seu incidente ser testemunhado por dois agentes. Mas nem tudo parece estar perdido! A saga continua e quase parece ter sido escrita por J.R.R. Tolkien. O rei regressou, renascido das cinzas… no Instituto de Oftalmologia Doutor Gama Pinto, nas antigas instalações do Palácio dos Condes de Penamacor, em Lisboa! Vozes ecoam e dizem tratar-se de uma estátua idêntica, por isso pode ser que esta seja uma das várias candidatas ao trono da relíquia quebrada. Ainda não há uma decisão final e o processo de substituição promete ser longo.

Foto: Carlos Ramos

GUS MORAIS

Marcos Bessa, 27 anos, transformou um *hobby* numa profissão: é o *designer* de algumas das mais interessantes criações da famosa empresa dinamarquesa de brinquedos LEGO.

PEÇA A PEÇA

Marcos Bessa, o jovem designer *português da LEGO, não brinca em serviço. Ou será que brinca?*

POR ANDRÉ VIDIGAL

Aos poucos, o mundo tem vindo a redefinir o conceito de sucesso. Pessoas e projetos com impacto social, que criam ambientes de trabalho estimulantes, que resolvem problemas concretos do dia-a-dia e que seguem os seus sonhos são hoje o que muitos consideram ser o verdadeiro sentido da palavra.

Marcos Bessa é, nesse sentido, um caso sério de sucesso: é alguém que construiu uma profissão a partir dum *hobbie,* ao trabalhar para a famosa marca de brinquedos LEGO como *designer*. Pensar em como construir o carro do Batman com as pequenas peças de plástico coloridas que conhecemos, deverá ter sido um dos desafios profissionais deste jovem de Vilela, a viver agora na Dinamarca. Temos vontade de dizer que Marcos Bessa não brinca em serviço, mas na realidade é precisamente isso que ele faz, ao criar, peça a peça, modelos dos Simpsons, Star Wars ou super-heróis da Marvel e da DC Comics.

A par de alguns jogos de tabuleiro e brinquedos telecomandados, as peças de LEGO são uma das maiores razões para pais e filhos se juntarem a brincar. Para os mais crescidos é, sem dúvida, um regresso à infância; coleções dedicadas a adultos, mais técnicas ou de culto, não faltam. Isto para os que, como Marcos Bessa, não se esqueceram totalmente de como era ter oito anos e conseguem fazer da sua vida adulta a materialização dos sonhos de criança.

Criou um projeto de solidariedade social chamado Nam'it, colaborando com a Make a Wish, escreveu um livro aos 17 anos e foi um enorme sucesso no programa televisivo Got Talent na edição dinamarquesa. Marcos Bessa prova, vez após vez, que é uma daquelas pessoas que se guia por paixões, que trabalha afincadamente e que dedica o seu tempo ao que gosta; o reconhecimento é algo que chega naturalmente quando damos o que temos de melhor em nós.

E é assim, peça a peça, que este jovem de 27 anos vai edificando os seus sonhos e constrói, não só uma carreira, mas um sucesso pessoal. ●

© DR

AGENDA

Não fique sozinho em casa: saia! Há um mundo lá fora à espera de ser explorado! Há tanto para fazer que o difícil é mesmo escolher.

POR GONÇALO PINTO JORGE

Foto: Great Canine

STEVE McCURRY – INDIA

EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA • 9 DE ABRIL A 9 DE JUNHO

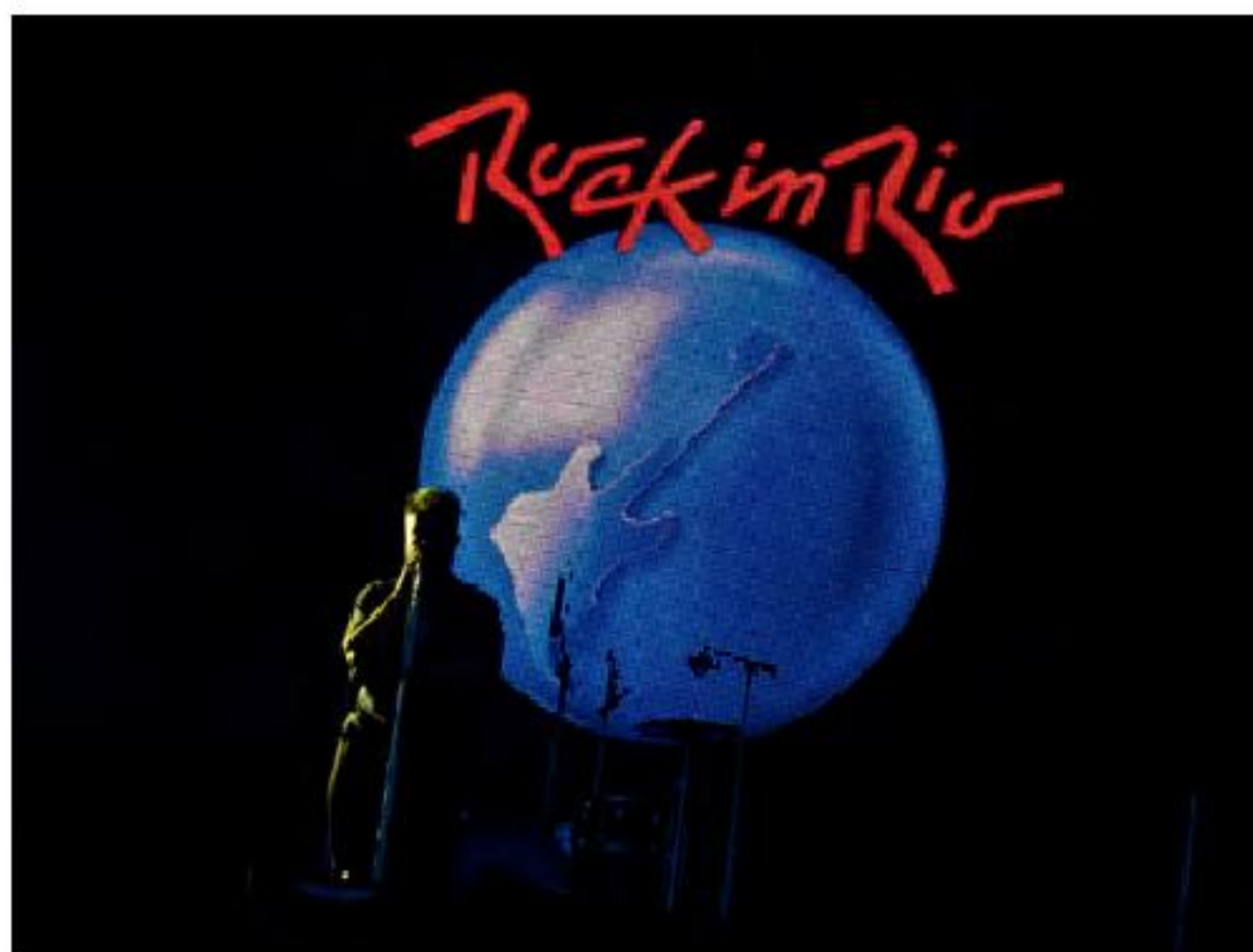
Steve McCurry veio a Lisboa para inaugurar a sua a primeira exposição individual em Portugal. A exposição apresenta 20 obras do autor, todas elas fruto de uma das suas paixões mais antigas – o subcontinente Indiano.
Tiradas entre 1983 e 2010, as fotografias documentam um dos países mais fascinantes do mundo, através da lente de um dos grandes fotógrafos da atualidade. Das paisagens mais monumentais aos retratos mais íntimos, Steve McCurry justifica a sua enorme popularidade pelo sentido humanista que confere a cada uma das suas imagens e pela beleza que perdura na nossa memória.

BARBADO GALLERY – LISBOA
WWW.BARBADOGALLERY.COM

ROCK IN RIO LISBOA

FESTIVAL DE MÚSICA • 19 A 29 DE MAIO

O Rock in Rio vai voltar a Lisboa para a 7.ª edição do evento em Portugal. Durante cinco dias cheios de emoções o Parque da Bela Vista transforma-se na cidade do *rock*.
Esta edição contará com concertos de Maroon 5, D.A.M.A., Avicci, Hollywood Vampires, Charlie Puth, Stereophonics, Xutos e Pontapés, Bruce Springsteen, Fergie, Mika, Queen com Adam Lambert e muitos outros.

PARQUE DA BELA VISTA – LISBOA
WWW.ROCKINRIOLISBOA.SAPO.PT

SERRALVES EM FESTA

FESTIVAL DE EXPRESSÃO ARTÍSTICA CONTEMPORÂNEA • 4 E 5 DE JUNHO

Com a presença de artistas nacionais e nomes oriundos de todo o mundo, o Serralves em Festa é o maior festival de expressão artística contemporânea em Portugal e um dos maiores da Europa, ponto de passagem obrigatório para dezenas de milhares de visitantes de todas as idades ao longo de 40 horas consecutivas.
Entre as 8h da manhã de sábado e a meia-noite de domingo, esta festa conta com centenas de eventos para públicos de todas as idades e gerações: música, dança, teatro, performance e circo contemporâneo, exposições no museu, cinema, vídeo, fotografia e inúmeros *workshops*.

FUNDAÇÃO DE SERRALVES - PORTO
WWW.SERRALVES.PT

NOS PRIMAVERA SOUND 2016

FESTIVAL DE MÚSICA • 9 A 11 DE JUNHO

O festival NOS Primavera Sound retorna ao Parque da Cidade, no Porto, para a sua 5.ª edição. Depois do sucesso consolidado da edição passada, a expectativa para este ano é muito positiva. A programação distribuída por quatro palcos é um passeio por vários estilos musicais e gerações que marcaram em períodos distintos a história da música. Marcarão presença ao longo dos três dias do festival vários artistas de renome como o duo francês Air, PJ Harvey, Sigur Rós e Brian Wilson.

PARQUE DA CIDADE – PORTO
WWW.NOSPRIMAVERASOUND.COM

PENTATONIX – WORLD TOUR 2016

CONCERTO/MÚSICA • 25 E 26 DE JUNHO

O quintento norte-americano Pentatonix, banda vencedora de um Grammy, que fez sucesso mundial graças aos seus temas cantados *a capella*, vai passar por Portugal com dois concertos em nome próprio inseridos na digressão mundial “Pentatonix: World Tour 2016”. Desde que explodiram na cena musical em 2011, os Pentatonix comprovaram ser um verdadeiro fenómeno, com mais de 2,7 milhões de álbuns vendidos nos EUA. O quinteto atua dia 25 de junho no Coliseu de Lisboa e no dia seguinte ruma à Invicta, onde atuará no Coliseu do Porto.

COLISEU DOS RECREIOS – LISBOA
WWW.COLISEULISBOA.COM

COLISEU DO PORTO – PORTO
WWW.COLISEU.PT

FESTIVAL DE TEATRO DE ALMADA

FESTIVAL DE TEATRO • 4 A 18 DE JULHO

Este é o festival de teatro mais prestigiado do país e terá em 2016 a sua 33.ª edição. Apesar de ainda não haver cartaz confirmado, a qualidade das edições anteriores permite-nos assinalá-lo como um dos eventos incontornáveis do ano. São dezenas de espectáculos que sobem a palco mostrando o que de mais novo se faz no panorama nacional e internacional. Além dos espetáculos no palco, contempla exposições, debates e conferências. Em 2015 foi vez de homenagear o encenador Rogério de Carvalho. Este ano a organização promete o mesmo nível de excelência e ecletismo.

VÁRIOS ESPAÇOS – ALMADA E LISBOA
WWW.CTALMADA.PT

NOS ALIVE

FESTIVAL DE MÚSICA • 7 A 9 DE JULHO

O festival de música mais premiado pelos consumidores nos últimos anos regressa ao Passeio Marítimo de Algés com um cartaz de excelência! Os nomes que vão marcar presença na 10.ª edição do evento incluem Radiohead, Arcade Fire, The Chemical Brothers e Pixies. Segundo informa a organização, o festival NOS Alive esgota "pela sexta vez consecutiva o passe de três dias".

PASSEIO MARÍTIMO DE ALGÉS – LISBOA
WWW.NOSALIVE.COM

CURTAS VILA DO CONDE

FESTIVAL DE CINEMA • 9 A 17 DE JULHO

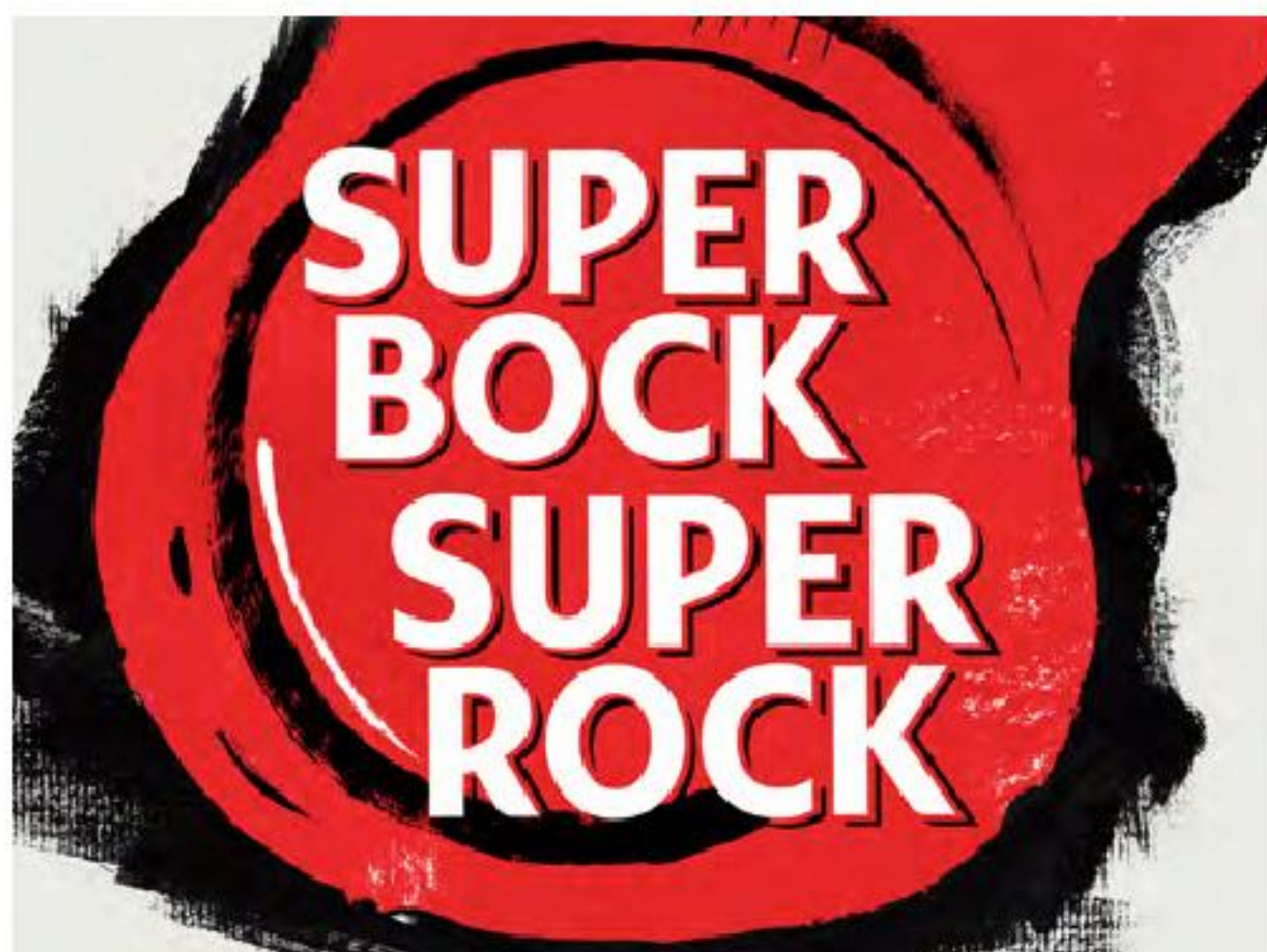
Desde 1993 que o Festival Curtas Vila do Conde tem consolidado a sua posição como divulgador das tendências no cinema contemporâneo, bem como conquistando um lugar de destaque no panorama europeu dos festivais internacionais de cinema. A sua atração principal são as curtas-metragens, mas o Curtas progrediu para um festival multidisciplinar em torno das imagens em movimento. Nesta sua 24.ª edição, o festival promete mais uma vez uma programação arrojada, com uma seleção de filmes inovadores para um público cada vez mais interessado.

TEATRO MUNICIPAL DE VILA DO CONDE – VILA DO CONDE
WWW.FESTIVAL.CURTAS.PT

EDP COOL JAZZ

FESTIVAL DE MÚSICA • 12 A 27 DE JULHO

O EDP COOL JAZZ - Cool Energy é um festival que apresenta alguns dos melhores cantores e instrumentistas da atualidade em lugares únicos bem perto de Lisboa.
Há neste evento uma aposta na inovação e fusão de sonoridades, como *blues*, *soul*, *jazz*, *funky* e *disco*. É um conceito original que provoca sensações e experiências únicas em espaços simbólicos onde o património histórico, aliado à natureza, marca a diferença nas noites quentes de verão. Artistas confirmados: Jill Scott, The Cinematic Orchestra, Seal, Stacey Kent, Nouvelle Vague, Koop Oscar Orchestra, Omara Portuondo & Diego El Cigala, Mestiço e Marisa Monte com Carminho.

VÁRIOS ESPAÇOS – OEIRAS
WWW.EDPCOOLJAZZ.COM

SUPER BOCK SUPER ROCK

FESTIVAL DE MÚSICA • 14 A 16 DE JULHO

Depois de, aos 20 anos, aquele que é um dos mais importantes festivais de música do país ter regressado à cidade no ano passado, no complexo do Parque das Nações, em 2016 repetir-se-á o formato. A celebrar o sucesso, manter-se-á uma vez mais um evento logisticamente inovador, moderno e, numa medida planetária, com condições únicas e incomparáveis. Artistas confirmados: The National, Disclosure, Jamie XX Kurt Vile, Villagers, The Temper Trap, Lucius, DJ Shadow, Bomba Estéreo, Surma, Iggy Pop, Massive Attack & Young Fathers, Bloc Party, Mac Demarco, Rhye, Kwabs, Lion Babe, Petite Noir, Pás de Problème, Kendrick Lamar, Orelha Negra, GNR - Psicopátria, Fidlar, Kelela, DJ Ride, Capicua e The Parrots.

PARQUE DAS NAÇÕES – LISBOA
WWW.SUPERBOCKSUPERROCK.PT

SANTANA – LUMINOSITY TOUR 2016

CONCERTO/MÚSICA • 26 E 27 DE JULHO

O multi-instrumentista e compositor Carlos Santana vai atuar em Portugal com dois concertos em nome próprio. O músico atua dia 26 de julho no Pavilhão Multiusos de Gondomar e no dia seguinte em Lisboa, no MEO Arena. A digressão "Luminosity 2016" tem o propósito de apresentar o novo longa duração que foi lançado em abril. O novo disco de estúdio "Santana IV" apresenta-se como um regresso ao *lineup* dos anos 70, de novo ao lado de Gregg Rolie, Neal Schon, Michael Carabello e Michael Shrieve. A capa do novo álbum também traz boas memórias aos fãs, uma vez que se trata de um *remake* da icónica imagem do disco homónimo de 1969.

MULTIUSOS DE GONDOMAR – GONDOMAR
WWW.CM-GONDOMAR.PT

MEO ARENA – LISBOA
WWW.ARENA.MEO.PT

ANDANÇAS

FESTIVAL DE MÚSICA E DANÇAS POPULARES • 1 A 7 DE AGOSTO

O Andanças, este ano na sua 20.ª edição, promove a música e a dança popular enquanto meios privilegiados de aprendizagem e intercâmbio entre gerações, saberes e culturas. Propõe-se reavivar hábitos sociais de viver a música retomando a prática do baile popular através de múltiplas abordagens às danças de raiz tradicional, portuguesas e do mundo, com vista à recuperação das tradições musicais e coreográficas, fundindo-as com elementos contemporâneos. Aqui é possível aprender mais de meia centena de estilos de dança, desde as portuguesas, africanas, ao estilo americano até às diversas danças europeias: húngaras, balcânicas, bascas, ciganas, bálticas, belgas, do Poitou, italianas, galegas, catalãs e mediterrânicas.

BARRAGEM PÓVOA E MEADAS – CASTELO DE VIDE
WWW.ANDANCAS.NET

NOS
PRIMAVERA
SOUND 2016
PORTO
9 - 11 JUN
AIR · ALGIERS · ANIMAL COLLECTIVE · AUTOLUX
BARDO POND · BATTLES · BEACH HOUSE · BEAK>
THE BLACK MADONNA · BRIAN WILSON performing Pet Sounds
CAR SEAT HEADREST · CASS McCOMBS
CHAIRLIFT · DEERHUNTER · DESTROYER
DINOSAUR JR. · DRIVE LIKE JEHU
EMPRESS OF · EXPLOSIONS IN THE SKY
FLOATING POINTS (live) · FORT ROMEAU · FREDDIE GIBBS
HOLLY HERNDON · JULIA HOLTER · KIASMOS
LINDA MARTINI · LOOP · MANEL · MODERAT · MUDHONEY
MUERAN HUMANOS · NEIL MICHAEL HAGERTY & the Howling Hex
PARQUET COURTS · PJ HARVEY · PROTOMARTYR
ROOSEVELT · ROYAL HEADACHE · SAVAGES
SENSIBLE SOCCERS · SHELLAC · SIGUR RÓS
TITUS ANDRONICUS · TORTOISE · TY SEGALL and The Muggers
U.S. GIRLS · UNSANE · WHITE HAUS · WILD NOTHING
NOS
Porto.
edp
Pitchfork
Sheraton
O!porto!

MEO SUDOESTE

FESTIVAL DE MÚSICA • 3 A 7 DE AGOSTO

O festival MEO Sudoeste, que tem lugar na Zambujeira do Mar, no concelho de Odemira, está a celebrar duas décadas e por isso "virá recheado de nomes com reconhecimento planetário e de diferentes géneros musicais", afirmou a organização do evento. Os artistas anunciados para este festival de verão incluem: Yellow Claw, Martin Garrix, Wiz Khalifa, C4 Pedro, Damian "Jr. Gong" Marley, Kura, Seu Jorge, James Morrison, Sai, Steve Aoki e Steve Angello.

HERDADE DA CASA BRANCA – ZAMBUJEIRA DO MAR
WWW.SUDOESTE.MEO.PT

BONS SONS

FESTIVAL DE MÚSICA PORTUGUESA • 12 A 15 DE AGOSTO

O Bons Sons é o festival de música portuguesa que ocorre na aldeia de Cem Soldos, em Tomar. Mas é mais do que um festival de música portuguesa, é uma experiência envolvente em que os habitantes da aldeia acolhem e servem os visitantes, numa partilha especial entre quem recebe e quem visita. Nesta 6.ª edição do festival, passarão pelos seus oito palcos numerosos projetos musicais emergentes de grande qualidade, bem como músicos consagrados, como é o caso de Carminho ou dos Deolinda.

CEM SOLDOS – TOMAR
WWW.BONSSONS.COM

FESTIVAL FORTE

FESTIVAL DE MÚSICA ELETRÓNICA • 25 A 27 DE AGOSTO

A Soniculture, editora e produtora dedicada à música eletrónica de vanguarda e às novas tendências da cultura contemporânea, dá continuidade ao projeto inovador que teve início em 2014, o Festival FORTE. A próxima edição do evento terá lugar de 25 a 27 de agosto, no já habitual Castelo de Montemor-o-Velho. No seu cartaz destacam-se as actuações de Ben Frost & MFO, Cabaret Voltaire, Apparat, Ben Klock, RØDHÅD e Michael Mayer.

CASTELO DE MONTEMOR-O-VELHO – MONTEMOR-O-VELHO
WWW.FESTIVALFORTE.COM

MOTELX

FESTIVAL DE CINEMA DE TERROR • 6 A 11 DE SETEMBRO

O MOTELx tem como objetivo estimular a produção de filmes de terror portugueses, mostrar as melhores obras de terror produzidas internacionalmente nos últimos anos e contribuir para a formação dos públicos mais jovens e para a contextualização da produção recente, através da programação de retrospetivas selecionadas. Com vista a concretizar estas metas, o MOTELx concentra em cinco dias a exibição de filmes recentes e clássicos de vários estilos e subgéneros, promove a vinda de convidados internacionais e dá primazia à promoção da única secção competitiva do festival: o Prémio MOTELx – Melhor Curta de Terror Portuguesa, que impulsiona todos os anos dezenas de participantes a produzir curtas-metragens de terror, visando a sua estreia no festival. MOTELx, onde o terror é bem-vindo.

CINEMA S. JORGE – LISBOA
WWW.MOTELX.ORG

ENCONTROS MÁGICOS

FESTIVAL DE ILUSIONISMO • 13 A 18 DE SETEMBRO

Em Portugal existe desde 1992 o mais antigo dos festivais de ilusionismo e voltará a acontecer em setembro em Coimbra. As ruas, várias instituições e o Teatro Académico Gil Vicente serão o palco de mais de uma centena de espetáculos por alguns dos mais prestigiados ilusionistas da atualidade. Um evento evento imperdível.

VÁRIOS ESPAÇOS – COIMBRA
WWW.FACEBOOK.COM/ENCONTROSMAGICOS

QUEER
LISBOA
16

QUEER LISBOA

FESTIVAL DE CINEMA QUEER • 16 A 24 DE SETEMBRO

O objetivo do festival é programar o que de mais relevante, em termos estéticos e narrativos, se faz no panorama mundial em cinema *gay*, lésbico, bissexual, transgénero e transsexual, promovendo o maior acesso do grande público a este tipo de cinema.
O Queer Lisboa aposta na vinda a Lisboa de um conjunto de individualidades ligadas ao cinema *queer* e incentiva o pensamento teórico à volta das suas temáticas e conceitos. Além da competição há sessões especiais e ciclos temáticos dedicados a um realizador, tema ou país, retrospetivas sobre representações da homossexualidade na história do cinema, secções dedicadas a subgéneros do cinema *queer*, bem como atividades paralelas de caráter mais pedagógico.

VÁRIOS ESPAÇOS – LISBOA
WWW.QUEERLISBOA.PT

para ler
opinião

ALELUIA!

O contributo da Fundação Francisco Manuel dos Santos, através das palavras de Bruno Vieira Amaral, para o debate pluralista do religioso em Portugal.

POR LUÍS SANTOS

Bruno Vieira Amaral foi convidado pela Fundação Francisco Manuel dos Santos para partilhar a sua visão sobre o cenário religioso nacional, e o seu projeto foi publicado no início de 2015. Mas foi em 2016 que este pequeno livro ganhou notoriedade, ao ser apadrinhado pela grande distribuição da gasolineira BP.

Bruno surgiu ao público literário com a publicação de "As primeiras Coisas" em 2013, que foi acumulando algumas premiações, entre elas o prémio José Saramago 2015. A sua aparição ao público mais desatento tomou lugar no dia de Páscoa de 2016, ao ter assinado n' O Observador, um ousado artigo sobre três "Santos ou Megalómanos" (Joseph Smith, L. Ron Hubbard e Simão Toco).

O seu estilo é puramente simples, não é belo mas é franco. Sempre que escreve sobre religião, fá-lo de forma genuína, e cruamente marcada por uma infância sufocada na tradição Jeová do Barreiro suburbano. A sua libertação das amarras do livro sagrado e das obrigações de evangelização em pares está presente debaixo de cada palavra e conquista empatia com facilidade.

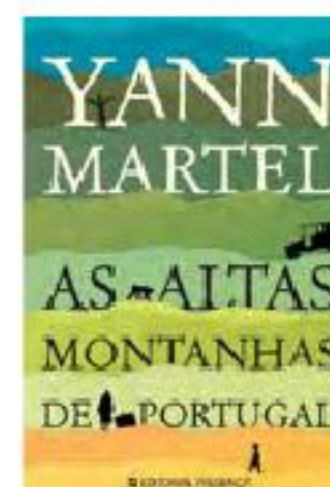
Este livro é um retrato bruto das igrejas neopentecostais e da sua ascensão meteórica nas últimas décadas em Portugal. Salienta o papel primordial da IURD e da Igreja Maná na condução deste crescimento, mas concentra-se na explicação jornalística da dinâmica de dia-a-dia das congregações que se reúnem em lojas devolutas de prédios-caixote em Massamá. Pequenos grupos de dissidentes que se desacreditam da bondade dos seus grupos originais mas não cessam na busca de uma fé partilhada em comunidade.

"Antes era o desemprego, a falta de dinheiro, as discussões, os vícios. A mãe virara-se para onde podia à procura de uma solução para tantos problemas: bruxaria, espiritismo, videntes. Na igreja, o padre dizia-lhe que isso era errado mas não explicava porquê. Também não lhe apontava um caminho. Até Rosária ouvir falar da Igreja Maná."

STEVEN WEINBERG
Explicar o Mundo: A História da Ciência, da Antiguidade à Era Moderna

O Prémio Nobel da Física, Steven Weinberg, brindou-nos com uma exposição magistral, clara e rigorosa, da história da ciência. O estilo assenta no desgosto e desconsideração que o autor tem para com os cientistas antigos, da Grécia à idade média, que não entendiam o mundo, como não entendiam o que há para entender e como obter esse conhecimento.

ADOLF HITLER
Mein Kampf

Esta pesada obra esquizoide volta a ser publicada, setenta anos depois de ser proibida. Foi ditada pelo próprio Adolf Hitler em 1923, ao seu secretário Rudolf Hess, na prisão de Landsberg, e sintetiza a ideologia e estratégia geopolítica concebida para estabelecer a supremacia ariana. Chegaram a circular em simultâneo nove milhões de cópias que foram tomadas como sagradas e justificaram as conhecidas atrocidades.

YANN MARTEL
As Altas Montanhas de Portugal

Do autor de "A Vida de Pi", entrou direto para o *top* de vendas nacional. Provavelmente mais por nacionalismo orgulhoso do que pelo estilo da escrita, que é demasiado surreal e arrisca-se a perder o leitor pelo caminho. Nomeadamente nos primeiros dois livros. O que dizer de Tomás, que anda de costas, como forma de luto? O terceiro livro corrige, fecha o círculo e pede uma segunda leitura.

Fotos: Paulo Sousa Coelho. © Marcador. © Imprimatur © Editorial Presença

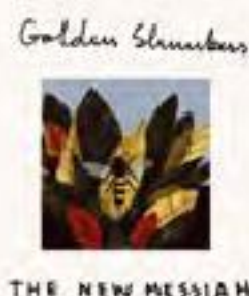
O GAJO MAIS PORREIRO DO ROCK

Sem pretensões e sempre com um sorriso, o músico Victor Torpedo conquista admiradores por onde quer que passe.

POR JOÃO NUNO SILVA

Seguramente não terá acontecido só comigo: acabar de conhecer um ídolo musical e, quase de imediato, ficar com a sensação que mais valia não o ter feito. Hoje, vou lembrar o extremo oposto e quero falar - o Zé Pedro que me perdoe - do "gajo mais porreiro do *rock*" que é o, talvez por poucos conhecido, Victor Torpedo (ou Vitinho, ou Victor Silveira).
Muitos se terão cruzado com ele nos numerosos projetos musicais em que participou desde os anos 90. Esteve em bandas como os 77, Tédio Boys, Blood Safari, Parkinsons, Subway Riders, Tiguana Bibles e, mais recentemente, editou em nome próprio "Raw". Corre o país com o seu Karaoke Show, com DJ Sets ou como membro dos The Great Moonshiners Band, a banda de apoio dos A Jigsaw. Poderão também já ter visto alguns dos quadros que fez enquanto Sardine, ou para a coleção "We Love 77".
Quase um homem da renascença ele é, acima de tudo, um grande guitarrista que, com a sua Chandler 555 ou a sua Samick, toca como poucos e espalha o seu eterno sorriso por todos os palcos. Teve a sorte de privar com um dos seus ídolos – Joe Strummer – no festival de Glastonburry e aí terá confirmado que não são precisas peneiras para se ser bom.
Essa é uma uma das suas melhores qualidades: não tem um pingo de arrogância (talvez tenha um pouco de vaidade com o penteado, esculpido com o seu pente de inox, mas ninguém é perfeito). Faz a música de que gosta, sem se preocupar com interesses comerciais. É com essa honestidade permanente que vai conquistando admiradores por cada sítio onde passa.
Nunca lhe vi uma expressão de desagrado, mesmo quando algo corre mal. Sei que detesta rótulos, mas, para mim, ele é "o gajo mais porreiro do *rock* em Portugal" e merece tudo de bom. Merece, acima de tudo, que o oiçam e que conheçam a sua obra. Poderão não gostar de toda a música que ele faz, mas seguramente vão gostar dele!

BED LEGS
Black Bottle

Depois do EP "Not Bad", lançam-se agora nos álbuns. Em "Black Bottle" há muito '*rock* com alma', cheio de subtilezas *blues*.
A voz de Fernando Fernandes parece ter sido temperada com *whisky* e fumo dos bares de má fama. A guitarra de Tiago Calçada, o baixo de Hélder Azevedo, a bateria de David Costa e os teclados de Leandro Araújo dão uma base instrumental quase demoníaca.
Tudo está bem esgalhado neste disco que é um bom companheiro de estrada ou de festas bem regadas. São 11 temas de uma montanha russa de sensações sempre poderosas.

GOLDEN SLUMBERS
The New Messiah

Estas novas princesas da música feita em Portugal não param de mostrar talento. Cada canção que escrevem encanta desde as primeiras audições. É a harmonia das vozes, é a beleza das orquestrações é sei lá mais o quê. O que sei é que cada canção é uma verdadeira jóia que merece ser ouvida vezes sem conta. É difícil destacar algum tema, pois o disco é bom por inteiro, mas se o tivesse de fazer, destacaria 'The Hunt', 'Stubborn' e ainda 'Mourning Song'. O certo é que, se elas continuarem a criar música assim, vamos ter muitas canções para nos alegrar os dias.

LOS NEGROS
Amor nos Cornos

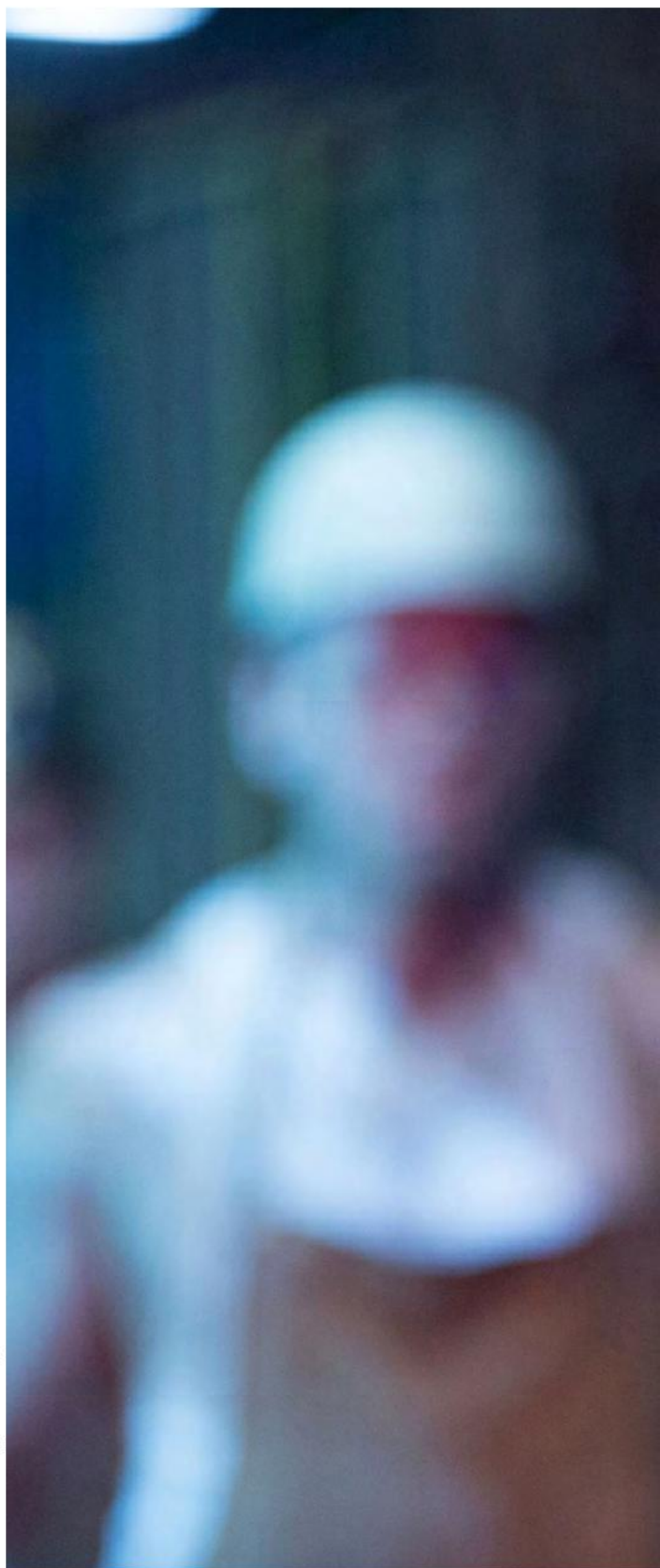
Uma coisa que me agrada no mundo da música é que há sempre algo que me agarra desde a primeira audição. Esse é o caso de Los Negros. Tudo nasce com Sara Ribeiro, atriz e cantora, que se faz acompanhar de quatro grandes músicos - Gil Dionísio, Alexandre Bernardo, Márcio Pinto e Hernâni Faustino - que ilustram sonoramente toda a inquietude escrita por ela e pelo encenador João Garcia Miguel.
Por agora são cinco temas assoberbantes que não deixam ninguém indiferente. Um excelente disco para ouvir urgentemente!

X-MEN: Apocalypse

Enquanto digerimos a temática Homem versus *Deus de Zack Snyder em "Batman v Superman", voltamos a ter no grande ecrã uma abordagem à Divindade* versus *Homem (e mutantes) com assinatura de Bryan Singer.*

POR SOFIA SANTOS

Desde o início da civilização que En Sabah Nur era adorado como um Deus. Nascido no Antigo Egito, Nur – conhecido como *Apocalypse* (Oscar Isaac) é considerado o primeiro e mais poderoso mutante do universo X-Men da Marvel. Durante milénios acumulou os poderes de muitos mutantes, tornando-se aparentemente imortal e invencível. "Quando desperta, em 1983, uma das piores épocas da humanidade, decide que o seu legado não deve morrer e começa a sua jornada para purificar o mundo, que se encontra poluído, corrupto e cheio de falsos deuses", diz o produtor Simon Kimberg. Para levar a cabo a sua ideia, junta um conjunto de mutantes poderosos intitulados *Cavaleiros do Apocalipse*, do qual fazem parte *Magneto* (Michael Fassbender), *Angel* (Ben Hardy), *Psylocke* (Olivia Munn) e *Storm* (Alexandra Shipp), que tem a missão de purificar a humanidade e criar uma nova ordem mundial, sobre a qual *Apocalypse* reinará como líder.
Com o destino da Terra em risco, cabe a *Raven* (Jennifer Lawrence) com a ajuda de *Charles Xavier* (James McAvoy), entre outros, constituir uma equipa de jovens com poderes especiais e prepará-los para salvar a Humanidade da destruição completa.
"X-Men: Apocalypse" encerra a trilogia iniciada em "First Class" e continuada em "Days of Future Past" e é o nono capítulo do universo cinematográfico de X-Men. O filme de Bryan Singer estreia em Portugal a 16 de maio e conta ainda no elenco com Nicholas Hoult, Rose Byrne, Evan Peters, Kodi Smit-McPhee, Sophie Turner, Tye Sheridan, Alexandra Shipp, Lucas Till, Josh Helman e Lana Condor.

"The greatest gift we have is to bear their pain without breaking and it comes from your most human part, hope."
– Charles Xavier

O papel de *Magneto* será, uma vez mais, interpretado por Michael Fassbender, em "X-Men: Apocalypse".

tv
opinião

Terceira temporada PENNY DREADFUL

A série deliciosamente inteligente e assustadora regressa em maio.

POR SOFIA SANTOS

Penny Dreadful é um termo utilizado para designar um tipo de publicação criada no século XIX em Inglaterra. Consistia na compilação de uma série de histórias de ficção impressas em papel barato e vendidas a um centavo cada uma. Era uma alternativa mais económica do que (por exemplo) os livros de Charles Dickens, sendo destinada sobretudo a jovens do sexo masculino, pertencentes à classe trabalhadora.

Em 2014, o canal Showtime premiou o mundo com a adaptação contemporânea do conceito de *Penny Dreadfuls*. A série criada por John Logan (autor de "The Last Samurai" e "The Aviator", entre outros) entrelaça as histórias de algumas das personagens e figuras mais famosas da literatura fantástica. "Penny Dreadful" junta nos seus episódios as obras de Bram Stoker, Mary Shelley e Oscar Wilde e une-as numa narrativa única, com detalhes minuciosos e impecáveis que dependem muito do extraordinário guarda-roupa (da autoria de Gabriella Pescucci), dos cenários fabulosos e do incrível elenco: Eva Green, Timothy Dalton e Josh Hartnett.

A série é elegante e pontuada por toques subtis de terror e humor maliciosamente aprazíveis. É uma adaptação gótica contemporânea e é claramente fruto das sensibilidades cinematográficas, no que à escrita diz respeito, de um experiente veterano habituado a escrever para cinema.

A terceira temporada estreia em Portugal no dia 9 de maio.

gaming
opinião

RTP ARENA: eSports na TV

A estação pública dá destaque ao gaming.

POR FILIPE MAGALHÃES

A controvérsia não é de agora... Serão os *eSports (Electronic Sports)* realmente desporto? Quer como ávido espectador de desportos convencionais, quer igualmente como jogador casual de videojogos, eu acho que não. E sim, tenho noção que *curling* é um desporto olímpico... Mas a minha opinião nada interessa. O que é certo é que vieram para ficar e vão continuar a atrair milhões de pessoas. E aí os melhores merecem ser reconhecidos como tal, pois passam tantas ou mais horas quanto qualquer desportista profissional a desenvolver as suas *skills*. Os prémios envolvidos nas principais competições demonstram a popularidade atingida a nível mundial. A título de exemplo, o valor de 18 milhões de dólares acumulado para os participantes nas finais de DOTA 2 de 2015 supera o das finais do Super Bowl e da NBA juntos!

E Portugal não fica atrás em termos de fãs. Recentemente vimos por cá, no IberAnime de Lisboa, um pavilhão MEO Arena totalmente lotado para assistir a uma competição de "League of Legends".

Foi este assombroso crescimento que levou a RTP a criar um *magazine* semanal com o intuito de reportar tudo o que diz respeito ao *gaming* competitivo. Se atingirá o estatuto do saudoso "Templo dos Jogos" só o tempo o dirá.

ODEITH: MAGIA NAS PAREDES

O street artist *português que usa a ilusão ótica para criar arte urbana única, que ganha vida e quase salta das paredes.*

POR JOANA CLARA

Há tanta vida a pulsar nos subúrbios de Lisboa, que se torna quase impossível não nos deixarmos levar por esta cadência eletrizante. Nas suas vielas, o bulício do quotidiano cruza-se com o surreal; e as paredes, gastas pelo tempo, ganham vida com as colossais telas de Sérgio Odeith, 40 anos, um peso-pesado entre os *writers* e *graffiters* portugueses (e mundiais, claro!). Assemelham-se a livros *pop-up* em ponto grande, graças à sua tridimensionalidade e aos jogos de perspetiva. Este é apenas um dos trunfos do seu criativo baralho ou talvez seja o seu truque de magia mais arrepiante e avassalador, aquele que o define como um dos novos prodígios da arte urbana.

A improbabilidade e a hiperbolização são palavras de ordem nos projetos que cria. Há mistérios, explosões de cor e universos ilusórios nas suas ilustrações, qual Houdini da arte de rua. No entanto, apesar de toda a mística que envolve o seu mundo, este artista não se move nas sombras e faz questão de nos oferecer o clímax logo no primeiro contacto com as suas gigantescas obras.

Odeith nasceu na Damaia, corria o ano de 1976. Deixou a escola aos 15 anos e nunca teve aulas de arte, mas crê que todos temos o condão de criar algo belo. Aos 20 anos, começou a produzir os seus primeiros *graffitis*, nos muros dos bairros sociais Cova da Moura, 6 de Maio e Santa Filomena, e nas linhas de comboio, com a *tag* "Eith"; mais tarde, este *nickname* viria a dar origem à sua imagem de marca: "Odeith". Para os mais sensitivos, a sonoridade desta expressão remete-nos para a palavra inglesa *"hate"* ("ódio"); mas uma vez que todas as línguas têm o seu quê de matreiras, a cacofonia da palavra faz também lembrar a tradução lusitana, "odeio-te". Curioso, não? Dois anos depois, em 1998, a sua arte espraiou-se para a capital e para Carcavelos. Em 1999 começou a tatuar na Amadora, negócio que lhe abriu portas para a criação do seu próprio estúdio, em Benfica. Em 2008, este espaço conheceu o seu fim e Odeith mudou-se de armas e bagagens para Londres. Não tardou a regressar a Portugal, o seu mural favorito.

As intervenções urbanas deste artista agitam-nos interiormente. A razão? O efeito *"bang bang"* com que se insurgem. Não só saltaram dos muros nacionais, como também já viajaram além-fronteiras, para países como EUA, México, Israel ou Brasil.

A sua arte anamórfica projeta efeitos de ilusão de ótica, mesclando a luz, as sombras e a perspetiva. As paredes e o chão fundem-se, dando a sensação de que os excêntricos e lunáticos elementos que magica estão a flutuar. Sérgio Odeith acredita que pode ir onde quiser com os seus esquissos; é só deixar a janela aberta para a ilusão entrar com uma rajada de vento.

QUEM ÉS TU, ZÉ MÁRIO?

Poucos o sabem, mas aquele que muitos consideram o melhor treinador do Mundo chegou a ser um jogador promissor. Conheça a história de José Mário, um miúdo que cresceu com uma bola nos pés, mas que teve na liderança o seu destino.

POR TIAGO BEATO

16 de Maio de 1982. O Sporting celebra a conquista do título com uma enorme festa no antigo Estádio José Alvalade.
Faltavam apenas duas jornadas e o Rio Ave era o último adversário dos "leões" em casa. A equipa de Vila do Conde, que nessa época alcançou a sua melhor classificação de sempre – o quinto lugar – viajou para Lisboa com uma comitiva de 17 jogadores, entre os quais um jovem de 19 anos conhecido por José Mário. O central Figueiredo lesionou-se pouco antes do início da partida e Félix Mourinho, treinador do Rio Ave, chamou o filho José Mário. O presidente dos vilacondenses, José Maria Pinho, não gostou da decisão e forçou o treinador a retirar o filho da ficha de jogo. O ambiente ficou muito tenso no balneário e acabou por ser o próprio Mourinho a dizer que, depois daquilo, não queria ir para o banco. Sem o saber, adiou assim para sempre o sonho de jogar no principal escalão do futebol nacional mas mostrou a forte personalidade que ainda hoje o caracteriza. O Sporting venceria por 7-1, mas o resultado do encontro pouco interessa para a história.

Podia ter sido um gestor de sucesso, como a mãe desejava, mas nunca seria tão realizado como o é no futebol. A tradição pode já não ser o que era, mas a genética não falha. O avô materno foi presidente do Vitória de Setúbal e o pai, Félix Mourinho, um dos melhores guarda-redes da história do clube sadino. Terminada a carreira como guarda-redes, Félix Mourinho passou a treinador e contava com a preciosa ajuda do filho, que lhe elaborava minuciosos relatórios sobre os adversários. Cedo se percebeu o talento de José Mário para estudar tácticas e avaliar jogadores, o que o motivou a estudar Educação Física no ISEF e a conciliar a formação académica com a carreira dentro das quatro linhas. O médio, que também jogava a central, ainda prometeu mas decidiu pendurar as chuteiras aos 24 anos por perceber que nunca atingiria o patamar que desejava.
O jovem José Mário tinha apenas 18 anos, na transição entre o ensino secundário e o superior, quando foi jogar para o Rio Ave, equipa que era orientada pelo pai. Acompanhava-o há anos e jogava nos escalões jovens das equipas treinadas pelo progenitor. Tinha sido assim no Caldas, U. Leiria, Amora e Belenenses. Estávamos na temporada de 81/82 e na caixa-de-fósforos de Vila do Conde, como era conhecido o pelado local, um ambiente argentino, com o público muito próximo dos jogadores, Félix Mourinho formou uma equipa implacável. "O pai levou-o para lá. Fazia parte da equipa de reservas, jogava às quartas-feiras. Era um médio interior, um jogador banal. Lembro-me que se dizia que o presidente Pinho não queria que ele jogasse na primeira equipa", partilhou Álvaro Costa, homem da TV e da rádio, que vivia paredes meias com o recinto do Rio Ave e seguia atentamente o clube. "Era bem comportado, sempre próximo do pai, interessado e via-se que tentava integrar-se naquele ambiente. Mas não davam nada por ele!", conclui entre risos. Prova disso foi ter realizado apenas um jogo pelo Rio Ave durante toda a temporada, a única que fez na I Divisão. Foi suplente utilizado na terceira eliminatória da Taça de Portugal, num difícil triunfo contra o Salgueiros.
Quem também o conheceu em Vila do Conde foi João Malheiro, escritor e um nome ligado ao futebol português, amigo de Mourinho desde esses tempos. "Jogava bem, ao contrário do que se possa pensar, mas era fácil perceber que a cabeça pensava mais rápido que os pés", disse-nos o antigo responsável pela comunicação do Benfica. "Era irrepreensível do ponto de vista táctico, mas tecnicamente não respondia da mesma forma. E foram essas limitações técnicas que não lhe permitiram atingir outros patamares".
Seguiu-se o regresso ao Belenenses, agora como sénior, um histórico do futebol português que estava na II Divisão em 1982/83. O treinador foi novamente o pai e, numa das poucas oportunidades que teve para jogar, participou numa incrível goleada do clube: 17-0 frente ao modesto Vila Franca, dos

© DR

Açores, num jogo da Taça de Portugal. Mourinho entrou ao intervalo e, em 45 minutos, marcou um hat-trick!
Do Restelo mudou-se para o Sesimbra, então na II Divisão. Foi quando se separou do caminho do pai e escolheu este destino por ficar perto de casa. Compensava a falta de técnica com agressividade e uma vez desentendeu-se com um árbitro: no final do jogo tiveram de ser os colegas a impedir que se pegasse com o juiz da partida. Essa característica é partilhada por Joaquim Chora, colega de José Mourinho no Comércio e Indústria, a última equipa que representou. "Uma vez disse-lhe para ter cuidado com um avançado que era muito agressivo. Mas não serviu de nada porque aos 10 minutos já tinha visto o vermelho. Deu-lhe uma cabeçada!", contou.
A busca pela perfeição já se via nessa altura. Com um cronómetro contava o número de flexões que cada colega fazia por minuto, tinha um caderno no qual apontava dados sobre várias situações dos treinos, dava indicações aos colegas e incentivava-os para darem sempre o seu melhor. Foi também enquanto jogador do Comércio e Indústria que viveu uma história digna de um filme. Dé, colega de equipa do então José Mário, deixara o carro estacionado junto a uma das paredes da Praça de Touros de Setúbal. Ao querer ligá-lo o motor explodiu, o carro incendiou-se e não conseguia abrir a porta para fugir das chamas. Mourinho, que almoçava ali perto, ouviu o barulho e logo se aproximou do carro para partir um vidro e evacuar o colega em perigo.
Aos 24 anos terminou a carreira e, apesar da juventude, envergava a braçadeira de capitão do Comércio e Indústria pela forte liderança que já revelava. "Os estudos eram a prioridade, mas sempre que podia jogava torneios de futebol de salão em Setúbal, a sua cidade natal", acrescenta Luís Lourenço, autor de biografias sobre Mourinho.
Na época 1990/91 estreou-se no futebol sénior como treinador-adjunto de Manuel Fernandes no Estrela da Amadora. Desde então, a carreira de treinador cheia de títulos e sucesso que todos conhecem. O que lhe fugiu enquanto jogador.

Foto: Steindy

LISTA DAS COMPRAS

Está ai o verão! Mar, sol, praia, esplanada, viagens...
A sós, com amigos ou com a família, não queremos que lhe falte nada para desfrutar ao máximo das suas férias de sonho.

POR FILIPE MAGALHÃES

ROLLS ROYCE DAWN

Em termos automobilísticos poucos prazeres superam a sensação de conduzir um descapotável no verão junto ao mar. Se dinheiro não é problema, a escolha é óbvia e há que fazê-lo em estilo. Este que é provavelmente o carro mais sexy que já passou pelas nossas páginas, oferece a melhor experiência para os que adoram trabalhar para o bronze ao volante. Confortável para 4 pessoas, com um poderoso motor V12 de 6.6 litros e 563 cavalos, ele é sem dúvida o conversível mais luxuoso de sempre!
WWW.ROLLS-ROYCEMOTORCARS.COM

BENTLEY BENTAYGA

Para aquelas viagens longas em família um descapotável não é a melhor solução... Por não querermos que abdique de todo o luxo que merece, apresentamos aquele que promete ser o modelo mais vendido de sempre da marca. Com um desempenho nunca antes visto nesta classe de automóveis, podendo atingir os 300 km/h, a ambição do novo Bentayga não tem limites e a Bentley afirma tratar-se do SUV mais rápido, majestoso e exclusivo do mundo. Nós não discordamos.
WWW.BENTLEYMOTORS.COM

RANGE ROVER EVOQUE CONVERTIBLE

Ficou indeciso com as sugestões anteriores? Porque não o melhor dos dois mundos? À primeira vista pode não fazer muito sentido, mas o primeiro SUV descapotável premium do mundo foi concebido para surpreender. Com tecnologias inovadoras e um motor até 240 cv, qualquer viagem, sob qualquer terreno e em qualquer estação do ano, torna-se num prazer. Isto nunca abdicando da sensação de estarmos a conduzir um Land Rover. Estamos perante algo de novo na indústria automóvel.
WWW.LANDROVER.COM

JEEP LEGACY SCRAMBLER DUALSPORT

Se o que procura mesmo é uma boa aventura pela montanha ou uma máquina para as tarefas mais árduas, este é o JEEP com mais ar de jipe que já vimos (*pun intended*). Os mestres da Legacy pegaram no velhinho Scrambler e restauraram-no, homenageando o *design* clássico. Vem equipado com um motor V8 de 430 cv que não vai falhar quando precisar de um puxão adicional. É o melhor jipe que o dinheiro pode comprar.
WWW.LEGACYPOWERWAGON.COM

BRAGI DASH

É altura de pôr os carros na garagem e tratar de manter a linha para estar em boa forma na praia. E se, como nós, não consegue exercitar-se sem ouvir música, a Bragi apresenta os primeiros verdadeiros *headphones* de ouvido sem fios. Resistentes à água, com espaço para 4 GB de música e capacidade de registar os batimentos cardíacos para posterior consulta. A conectividade com o telemóvel não é brilhante, pelo que o melhor talvez seja deixá-lo em casa e experimentar a sensação de correr com toda a liberdade!
WWW.BRAGI.COM

SIPABOARDS AIR

Depois de uma corrida nada melhor que uma ida à água. Nem que seja só para um relaxante passeio em cima da sua novíssima prancha de *stand up paddle*. Após uma campanha de angariação de fundos bem sucedida no Kickstarter, está finalmente a chegar a primeira prancha insuflável com auto-enchimento para aficionados do *paddle*. Só tem de activar o interruptor magnético e deixar que a bateria recarregável faça o trabalho por si. É muito fácil! O processo de enchimento demora cerca de cinco minutos, pelo que no entretanto pode ir fazendo uns alongamentos ou simplesmente apreciar a vista do mar.
WWW.SIPABOARDS.COM

IGLOO PARTY BAR LED COOLER

Depois deste exercício todo, nada melhor que um convívio em ambiente de festa com a sua família e os seus amigos, ao ar livre, pela noite dentro. Com um sistema de luzes LED resistentes à água e que não produzem calor, esta arca frigorífica totalmente móvel permite que os seus convidados encontrem facilmente a bebida desejada para saciarem a sede quando o sol já não brilha. Com capacidade para 118 litros, a festa só acaba quando as luzes se apagam!
WWW.IGLOOPARTYBAR.COM

LG OLED TV ULTRA HD 4K

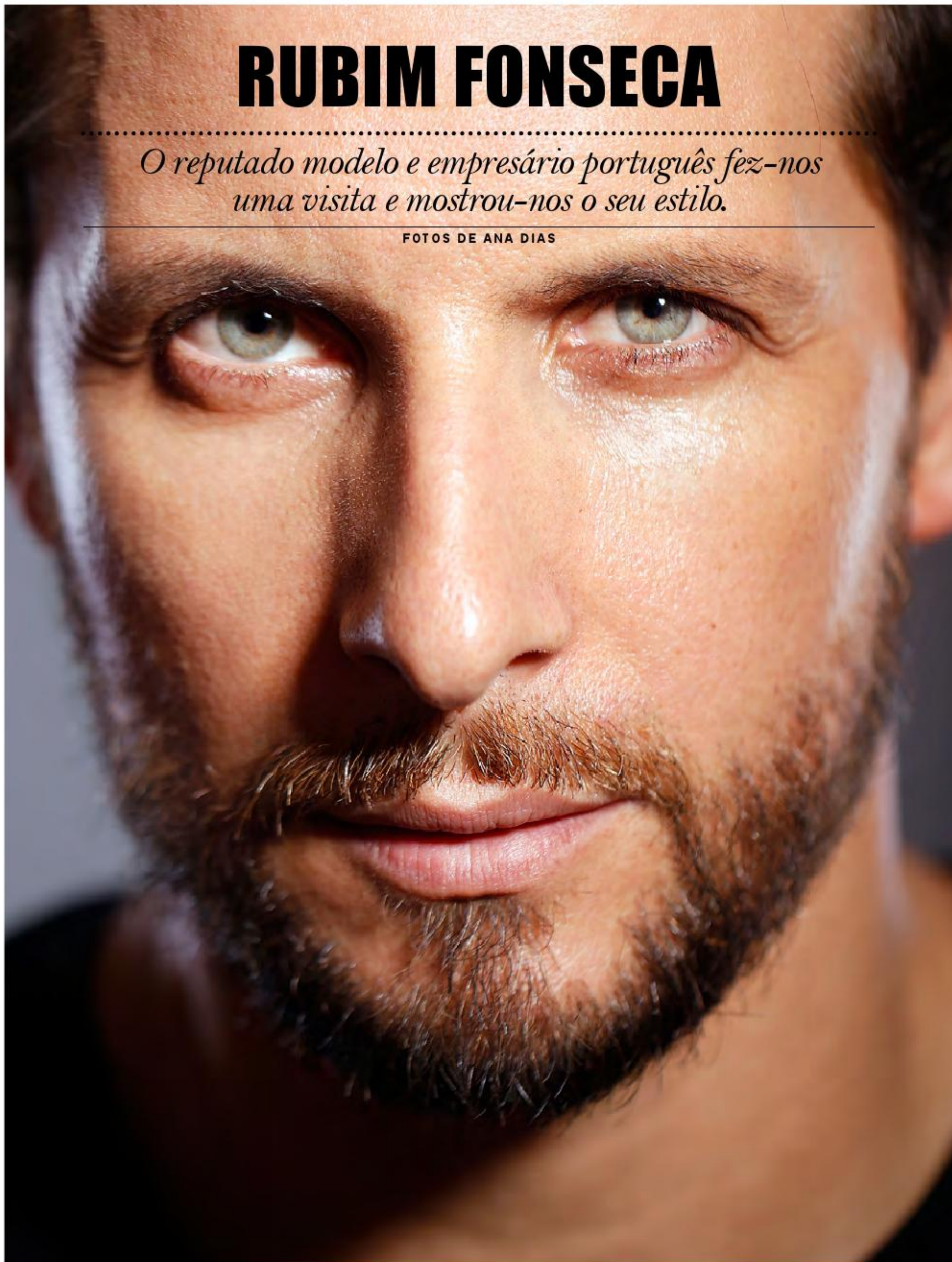
Por muito que goste do ar livre, para um amante de desporto o verão significa Euro 2016, Copa América, Jogos Olímpicos, Wimbledon e UFC 200. Isto para enumerar apenas alguns dos eventos desportivos dos próximos meses.
A tecnologia OLED veio revolucionar a maneira como podemos assistir esses imperdíveis conteúdos. Nesse campo, a LG apresenta um contraste, luminosidade e *design* imbatíveis. Resta só juntar os amigos, preparar os snacks e desfrutar.
WWW.LG.COM

CAMISOLA OFICIAL NIKE SELEÇÃO PORTUGAL

Agora que as emoções fortes do campeonato português de futebol já lá vão e os ânimos já acalmaram, chegou a hora de o país se juntar em torno da seleção que é de todos nós: está a chegar o Euro 2016!
Concorde-se ou não com as escolhas do *mister* Fernando Santos, a nação sonha com a conquista inédita do troféu. E para tal, nada melhor que estar vestido a rigor para acompanhar os jogos! O novo equipamento continua com o tradicional vermelho como cor predominante, com mangas num tom mais escuro e pormenores em verde na gola e faixas laterais. O tecido usado é mais leve e tem uma maior elasticidade em relação ao equipamento anterior, o que permite uma maior liberdade de movimentos dos jogadores.
A todos os heróis que vão a França, boa viagem e boa sorte!
WWW.NIKE.COM

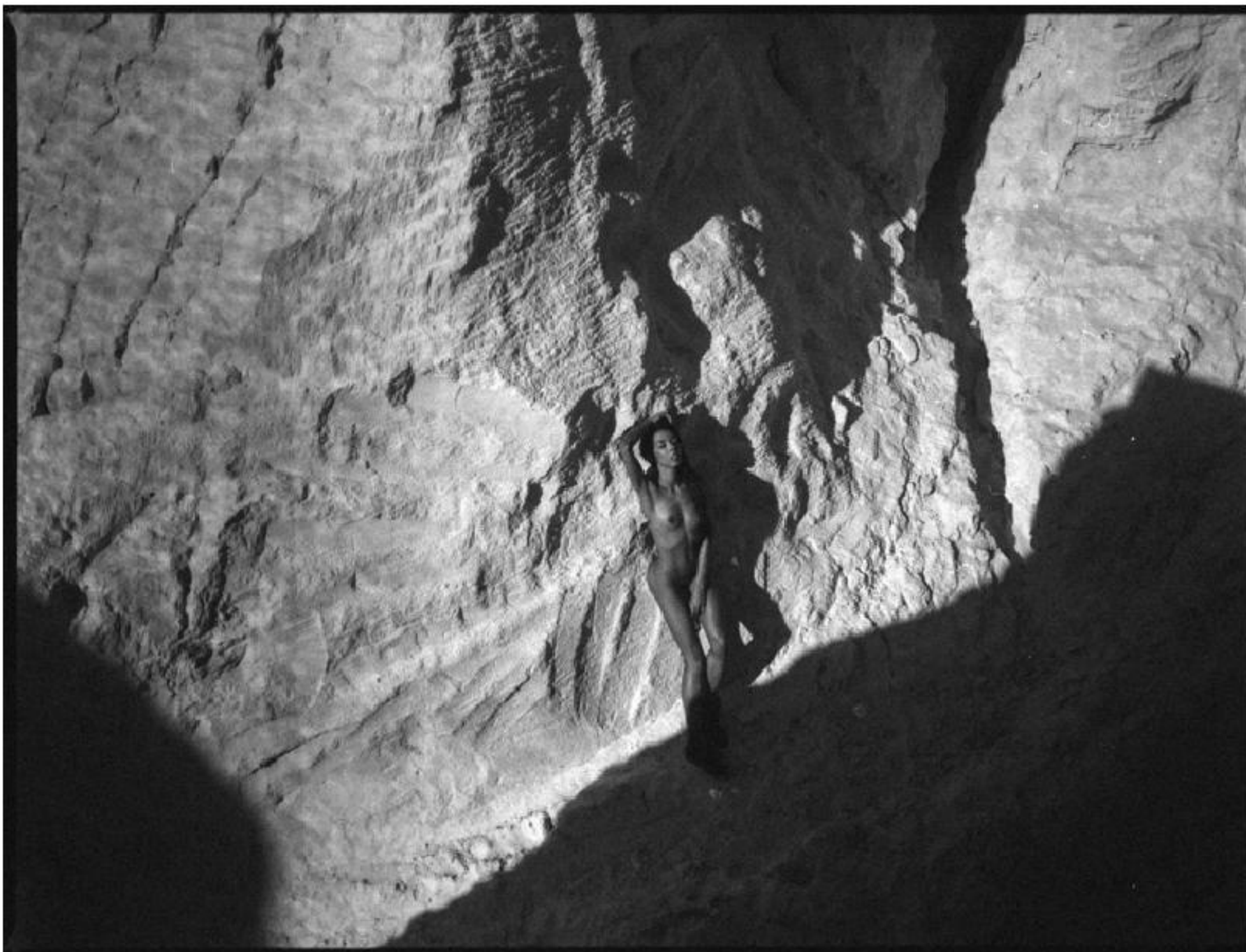
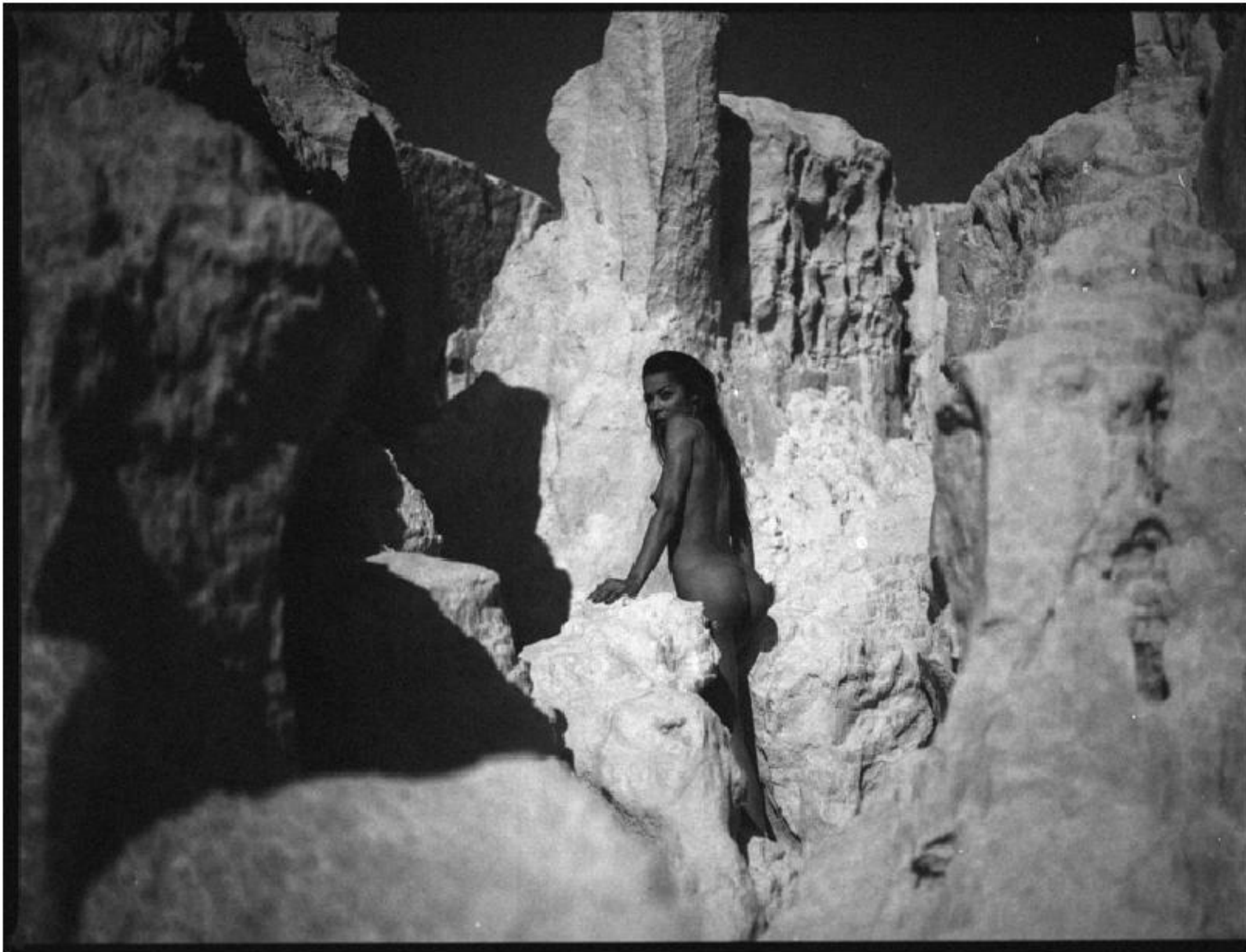
RUBIM FONSECA

O reputado modelo e empresário português fez-nos uma visita e mostrou-nos o seu estilo.

FOTOS DE ANA DIAS

FATO: **PENHALTA, MODELO ALDO**;
CAMISA: **PENHALTA**;
CINTO: **PENHALTA**;
SAPATOS: **SACCUS, KOY SH6**.

ANA LUÍZA

POR KID RICHARDS

© DR

E se Stephen Hawking tivesse tido um

PERSONAL TRAINER?

Provavelmente, a sua vida não teria dado um filme (tão dramático). É essa a conclusão a que chegamos considerando a atual tendência de substituição dos ginásios por sessões de Personal Training, *em que o exercício se faz em privacidade, sob a orientação de um profissional que ajusta cada plano de treino aos objetivos específicos do cliente. Há preços para todos os gostos e as motivações de quem requer este serviço também são diversas: uns querem evitar cruzar-se com estranhos, outros procuram um treino mais intenso e personalizado, outros precisam de um acompanhamento que seja sensível à sua condição médica específica – para evitar, por exemplo, uma paralisia como a do físico britânico Stephen Hawking. Quem viu "A Teoria de Tudo" no cinema sabe o que está em causa, mas, para uma visão completa desse universo, segue-se* uma breve história *do* Personal Training *dos nossos dias.*

POR ALEXANDRA COUTO

O *Personal Training* (PT) é um serviço de treino personalizado prestado por profissionais do *fitness* que definem para cada cliente um programa de exercício específico, ajustado às suas características físicas, às suas necessidades reais, às limitações do seu corpo e gosto, e aos objetivos que se propõem atingir. Há ginásios que disponibilizam este serviço nas suas próprias instalações, de acordo com uma tabela de preços que evolui consoante o número de alunos que se reúnem à mesma hora e na mesma sala para uma mesma sessão, mas um pouco por todo o país tem crescido o número de profissionais que asseguram esse acompanhamento individual na própria casa do cliente, em espaços públicos adequados à atividade física ou em salas próprias destinadas ao trabalho apenas com uma pessoa de cada vez.

João Martins reparte a sua atividade entre essas três opções: tem clientes que requerem o seu acompanhamento para treinos *outdoors* na Quarteira ou em Faro; outros que o recebem em casa e treinam na própria sala de estar; e ainda aqueles que "não se convenciam que o treino ao ar livre também dá resultados" e para os quais abriu o "PT Studio" em Loulé. A sua carteira de 18 clientes inclui desde jovens de 26 anos a septuagenários e a maioria requisita-o para três treinos por semana, a preços que oscilam entre os 40 euros por hora, se solicitado apenas a título esporádico, e os 300 por 12 sessões, quando essas são adquiridas em *pack*.

"Houve um crescimento na procura deste tipo de serviço nos últimos anos", declara. "As pessoas ainda acham que é caro, mas já não consideram que seja um luxo".

Entre aquelas que se podem permitir contratar o seu trabalho, o *personal trainer* identifica então três razões que as levam a procurá-lo: "Sentem que a oferta dos ginásios é de fraca qualidade, querem alguém que os ajude a ficar mais em forma e preocupam-se em ser saudáveis". João ajuda-os nessa ambição não apenas ao delinear para cada cliente um plano de treino físico específico, mas também ao incutir-lhe melhores hábitos de vida e de alimentação. É por isso que também se define como um *wellness coach* – treinador de bem-estar. "Não se trata de fazer dieta, mas de saber o que é mais saudável e as opções que cada pessoa deve tomar no seu dia-a-dia – até porque uma semana tem 168 horas e eles comigo só estão três, pelo que a responsabilidade dos resultados não pode ser só minha e eles também têm que otimizar esse tempo", realça.

Ainda assim, nas três horas que lhe cabem, João não facilita. Se o treino é no estúdio, "faz-se com os habituais instrumentos de *fitness*, como pesos, bolas, *ketterbells*, etc."; se é num parque, "trabalha-se sobretudo com o peso da própria pessoa, que é o mais importante". As soluções mais inventivas estão reservadas, contudo, para as sessões que se verificam no domicílio do próprio cliente – quando esse "não gosta muito de se misturar com outras pessoas, por uma certa inibição pessoal, ou o que quer mesmo é rentabilizar o seu tempo ao máximo, evitando deslocações". Certo é que o aconchego do lar não diminuirá o nível de esforço da sessão: "Há muito material de *fitness* que se pode transportar facilmente, mas, quanto àquele equipamento pesado como a passadeira ou a bicicleta, se a pessoa não o tiver vai ter que fazer *cardio* na mesma, ou a caminhar numa rua perto de casa ou a subir e descer as suas próprias escadas".

"Ninguém vai querer contratar um personal trainer que não esteja em forma"

Atento ao desempenho de cada cliente para testar as suas reações físicas e antecipar cuidados a ter na sessão seguinte, João não encara esse tempo como exercício também seu, pessoal. Para si tenta reservar isoladamente "uma horinha de treino por dia", não só porque sempre gostou de praticar exercício, mas também por estar consciente de que "ninguém vai querer contratar um *personal trainer* que não esteja em forma e que pareça nem sequer saber tratar de si próprio". Mesmo quando conciliar horários de uns e outros se revela difícil, não deixa de ser bom sinal: "É porque estive a trabalhar com os meus clientes, a fazê-los superarem-se – e mudar a vida deles motiva-me bastante".

Psicólogo incluído?

Hugo Machado também já treinou clientes ao ar livre, mas, para evitar a chuva do inverno, abriu em Santa Maria da Feira o que define como "um estúdio de PT *low-cost*". A sua agenda divide-se assim entre a coordenação técnica de uma escola de formação do Futebol Clube do Porto e o treino dos seus 35 clientes, que podem pagar sessões individuais isoladas ou adquirir pacotes com várias aulas, optando em média pelas oito por mês.

"Apesar de haver muitos ginásios na cidade, as pessoas começam a procurar um tipo de oferta que seja personalizada e por isso é que decidi oferecer um serviço muito mais barato do que o que se pratica em Lisboa e no Porto", justifica. "Como uma sessão de PT aqui não custa mais de 10 euros, as pessoas que não conhecem o conceito estão mais recetivas a experimentar e depois acabam por fidelizar-se, ao perceberem as vantagens".

Fotos: David Piedade, Hugo Machado – Arquivo Pessoal

Seja num estúdio próprio, em casa do cliente ou em espaços ao ar livre, o *personal trainer* cria programas próprios adequados aos objetivos específicos de quem o procura. Incentivos motivacionais, dicas de nutrição e boa disposição também estão incluídos no serviço.

Hugo diz que são várias, mas destaca quatro: privacidade, porque no horário reservado pelo cliente o estúdio é para seu uso exclusivo; flexibilidade de horários, porque o treino tanto pode ser marcado às 08h00 como às 23h00, seja dia útil, sábado ou domingo; ausência de obrigações contratuais, porque o *trainee* só compra as aulas que quiser, quando quiser; e acompanhamento personalizado, ajustado às suas necessidades específicas. "É nesse aspeto que reside toda a diferença", garante. "Num ginásio a aula é igual para 20 ou 30 pessoas e, mesmo no circuito de máquinas, é preciso esperar vez e nem sempre o instrutor pode dar atenção a toda a gente. Aqui, o treino é todo focado no cliente, os exercícios são ajustados àquilo de que ele realmente precisa e também não há duas sessões iguais, o que ajuda a evitar a rotina e mantém as pessoas mais motivadas".

Com *trainees* de idades entre os 20 e os 60 anos, Hugo adapta cada aula a diferentes objetivos, sejam esses perda de peso, mera tonificação, preparação de atletas profissionais, exercício por indicação médica ou treino de preparação pré e pós-parto. "Há de tudo um pouco e também acontece eu receber pessoas que nem precisam de sessões assim regulares, mas gostam de sair de casa, descomprimir um bocado e estar um bocadinho na conversa", conta. "Isto funciona como um escape social e por isso é que um *personal trainer* também tem uma faceta de psicólogo. Ouve sempre um bocadinho de tudo", admite, com cara de quem sabe mais do que aquilo que revela.

O que Hugo pode afirmar claramente sem incorrer em inconfidências é que todos os anos regista um surto de novos inscritos em janeiro, na sequência das "resoluções de Ano Novo", e que esses costumam obter melhores resultados do que os que só se decidem em março ou abril, "convencidos de que num mês ou dois ficam todos jeitosos para a praia". Apreciando o humor implícito nesse otimismo, o PT encolhe os ombros. "São as chamadas andorinhas", diz. "Aparecem com a primavera e desaparecem com o verão. Ainda não se convenceram de que não há milagres. De que os resultados só se veem se o esforço for contínuo e implicar sempre outros dois fatores: cuidado na alimentação e descanso de qualidade".

"*Um* personal trainer *também tem uma faceta de psicólogo. Ouve sempre um bocadinho de tudo*"

Rigor militar, sff!

Cristiana Rocha frequentava ginásios há cerca de 10 anos, mesmo que muitas vezes falhasse em regularidade "por pura preguiça", mas em 2015 passou a recorrer aos serviços de um PT, beneficiando de um desconto especial por partilhar a mesma sessão com uma amiga em condições idênticas: ambas são veterinárias, trabalham nos mesmos turnos e apresentam uma constituição física semelhante. "Eu percebo que, para muitas pessoas, a questão da privacidade seja uma vantagem do PT, porque no estúdio não nos cruzamos com ninguém e não temos que fazer conversa de sala se não quisermos", admite a profissional de 35 anos. "Mas, no meu caso, foi mesmo o preço que me fez mudar, porque, feitas as contas, pago por um PT só para mim quase o mesmo de um ginásio e tenho um acompanhamento que compensa muito mais. Sem dúvida nenhuma".

As mudanças "notam-se bem" porque, com duas sessões por semana e a trabalhar sobretudo para a tonificação, Cristiana já não se permite falhas. "Antes, se perdia a vontade de ir ao ginásio, não ia e pronto. Ponto final. Mas agora não tenho hipótese de desmarcar o treino, porque, mesmo quando me apetece desistir, a minha amiga diz que não quer ir sozinha, insiste comigo e eu acabo por me mexer. Além disso, como também marquei hora com o PT, não desmarco com a mesma facilidade sabendo que outra pessoa pode ter ficado sem aula por eu lhe ter ocupado aquele horário".

A flexibilização da agenda também ajuda à organização do quotidiano da *trainee* e até à gestão do seu orçamento mensal. Como os turnos de Cristiana são irregulares e mudam praticamente todas as semanas, um *personal trainer* consegue mais facilmente enquadrar-lhe as vagas na agenda. "No ginásio, as aulas de grupo eram sempre à hora do almoço, em que eu ainda podia estar a trabalhar, ou então ao fim do dia, quando já era impossível aparecer. Em contrapartida, com um PT tanto posso ter a sessão às 11h00 como às 15h00 ou 16h00, conforme me der mais jeito", diz ela. "E se houver uma semana em que não posso ir dia nenhum, compro só as sessões que quero e pago menos, enquanto no ginásio a mensalidade é sempre a mesma, quer se vá para lá ou não".

No espaço de uma hora, a veterinária sofre agora muito mais, mas não guarda ressentimentos. "No ginásio, ia sobretudo a aulas de grupo e, se ficava cansada ou me começavam a doer as pernas, por exemplo, abrandava um bocado ou parava. Agora, com o PT sempre a vigiar-me, não há hipótese: é ele que manda e não há cá paragens. Todas as sessões são tipo treino militar, a matar até ao fim, e assim é que tem que ser".

Outra vantagem do treino personalizado é que, enquanto as veterinárias vão suando, o PT aproveita para as questionar sobre outros aspetos que influem na sua condição física. "Dá-nos dicas de alimentação, hábitos de vida saudáveis e até nos manda mails com exercícios para fazer em casa", conta Cristiana. Sermões sobre os efeitos perniciosos do tabaco também são frequentes. "Ao que ele me chateia, nunca pensei tanto em deixar de fumar como desde que ando no PT", confessa, perante o olhar sobranceiro do marido, que preferia que ela pensasse menos e concretizasse mais.

Evitar males maiores

Se uns procuram um *personal trainer* não necessariamente por vaidade, mas certamente com vista a manter a sua condição física normal, outros fazem-no por exigências de

O serviço de *Personal Training* tem custos mais significativos que os de um ginásio de uso coletivo, mas atualmente essa oferta começa também a ser mais alargada, ao estar disponível por valores que vão desde os *low-cost* até às várias dezenas de euros por hora. No preço influi, por exemplo, o facto de as sessões se verificarem em estúdios próprios ou ao ar livre.

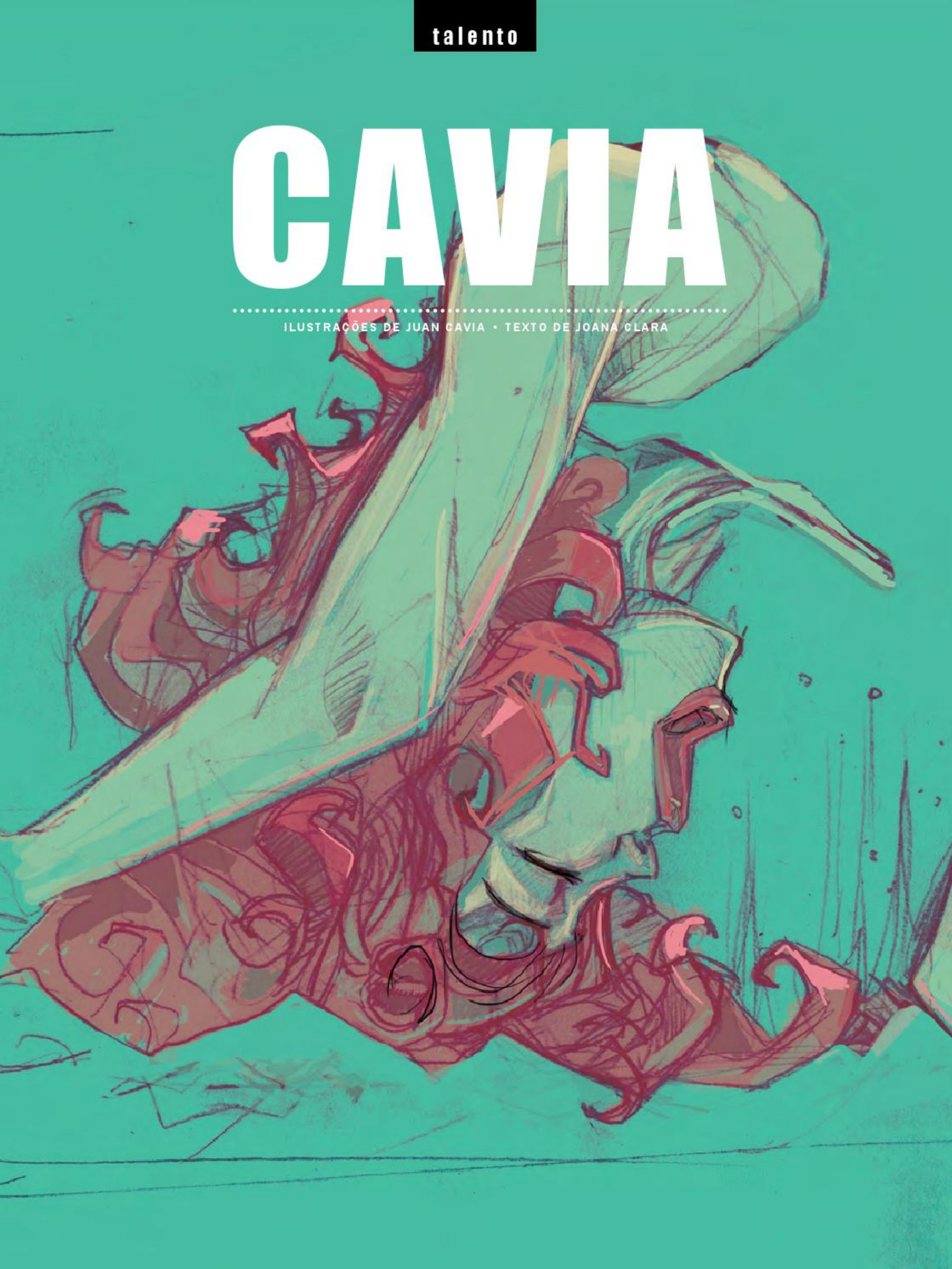
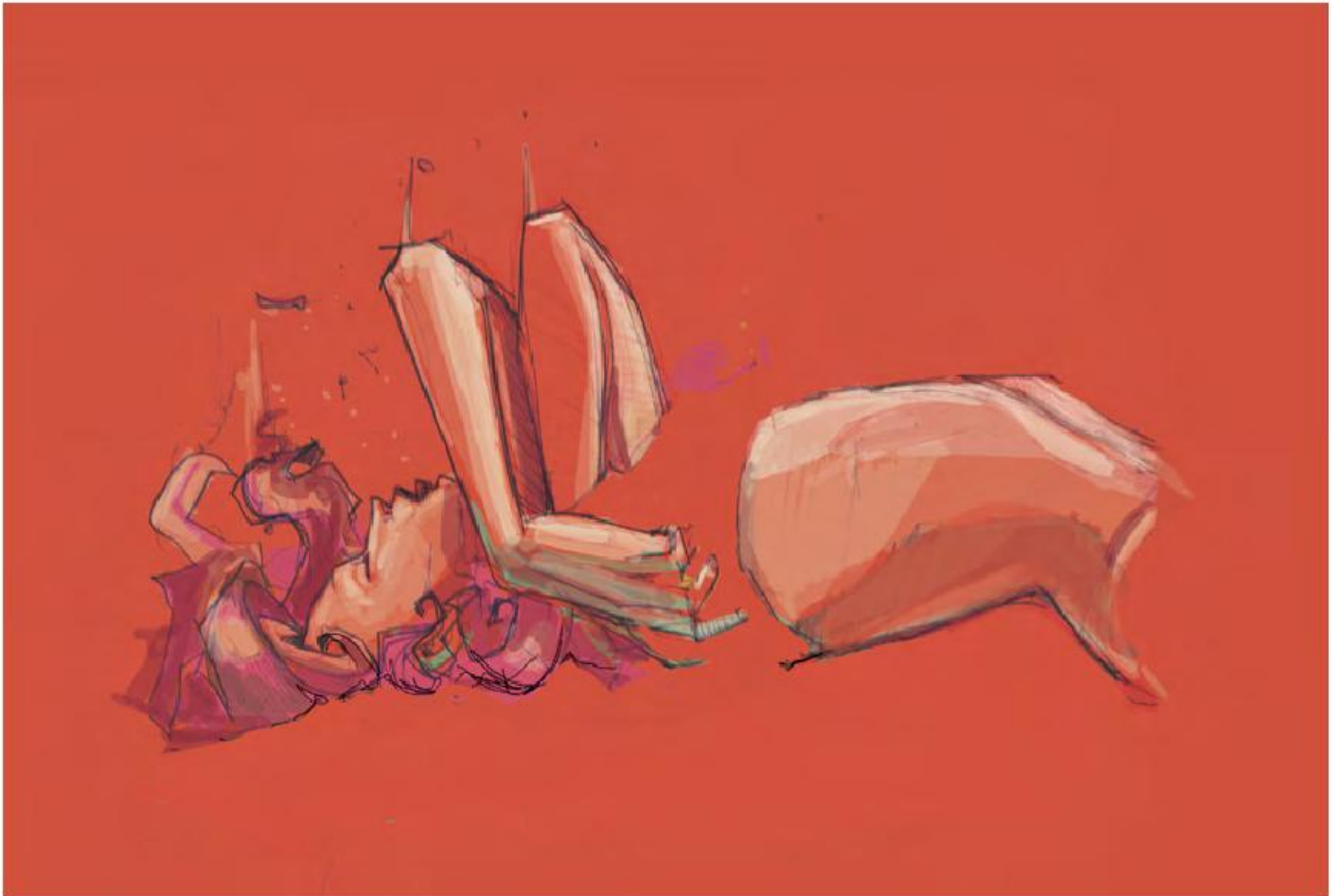
saúde clínica muito concretas, a que o serviço coletivo de um ginásio não permite atender. Foi o que aconteceu com Miguel Barbosa, um enfermeiro de 29 anos diagnosticado em 2013 com esclerose múltipla, uma doença crónica, inflamatória e degenerativa que afeta o sistema nervoso central e tem como manifestações mais frequentes fadiga, perda de força muscular nos braços e pernas, alterações de sensibilidade ao nível do tato e falhas de equilíbrio e coordenação.
"Felizmente, tenho o tipo mais comum e o único com tratamento", reconhece Miguel. "Podemos dizer que, no meu caso, a doença é o parente mais suave da esclerose lateral amiotrófica, que podemos observar no filme 'A teoria de tudo' [que retrata a vida do físico teorético Stephen Hawking]. Já tive uma crise em que registei uma diminuição acentuada da sensibilidade em todo o corpo abaixo do nível do tórax, incluindo nos membros superiores, mas felizmente ela reverteu sem sequelas – e nem todos têm essa sorte".
Foi essa *wake-up call* que obrigou a uma mudança de hábitos. Miguel sempre preferira desportos coletivos e chegou a praticar andebol durante sete anos, mas, mesmo tendo abandonado a modalidade quando a faculdade o impossibilitou de conciliar estudos e treinos, não descurou o exercício. "Como sou uma 'boa boca' e ganho peso facilmente, comecei a frequentar o ginásio, mas não me sentia muito motivado para ir", admite. Quando se determinava a aparecer, optava por aulas de *cycling* ou um circuito de máquinas; quando se cansava, trocava-os por corridinhas ao ar livre, sobretudo "nos parques lindos e imensos" da Bélgica, onde esteve a trabalhar dois anos.

"Ter alguém a trabalhar só comigo faz com que os resultados sejam melhores"

O diagnóstico de esclerose múltipla obrigou, contudo, a um acompanhamento mais preciso. "As sessões de PT não ajudam no alívio ou regressão dos sintomas, mas trabalham no sentido de prevenir problemas futuros. Convém que eu tenha uma boa massa muscular, porque isso ajudará a prevenir muita coisa, e o facto de ser incentivado e ter alguém a trabalhar só comigo faz com que os resultados sejam melhores", explica.
Miguel também aprecia a disponibilidade do PT para o acompanhar em exclusivo e a privacidade de cada sessão nesse formato, mas o que mais pretende com o treino privado é minimizar a repetição de ocorrências como a que já experimentou antes: "A crise que tive impediu-me de trabalhar, porque, como sou enfermeiro instrumentista no bloco operatório, ao perder a sensibilidade nas mãos não pude pegar nos ferros cirúrgicos e desempenhar o meu papel como deve ser". Força muscular e vigor também não podem falhar. "Os enfermeiros trabalham muito, chegam a fazê-lo em mais do que um sítio e estamos constantemente sobre pressão, ou porque trabalhamos em serviços com pessoal reduzido ou porque o fazemos em situações de risco". Ora como *stress* e fadiga acentuada podem despoletar novas crises e conduzir a sequelas, também a esse nível Miguel aprecia a sensação no final de cada treino personalizado: "Estou todo rebentadinho, mas, apesar de cansado, depois de um bom banho parece que fico com as energias renovadas". ●

Foto: David Piedade, Hugo Machado – Arquivo Pessoal

CAVIA

ILUSTRAÇÕES DE JUAN CAVIA • TEXTO DE JOANA CLARA

He would always laugh and say Remember when we u
I Shot You Dow
That awful sound
Bang!
Bang!

JUAN CAVIA

Se é amante de histórias de quadradinhos ou frequentador assíduo do festival Amadora BD, certamente já terá pousado o olhar nas provocantes ilustrações do argentino Juan Cavia. Nascido em Buenos Aires, este artista entrelaçou-se aos lápis de carvão e às folhas em branco ainda durante a infância. Os seus primeiros esquissos não eram obras de arte, mas os seus borrões, que assumiam as mais estrambólicas formas, evidenciavam a existência de um diamante em bruto. "Em criança, os meus desenhos eram horríveis. Desde cedo quis aprender a desenhar, mas não tinha esse 'dom'. Então, primeiro, copiava desenhos como um louco, só depois comecei a estudar... Aconteceram várias coisas e eu acredito muito que aquilo a que chamamos 'talento' está intimamente relacionado com o desejo de fazer algo. Depois, cada pessoa tem mais ou menos facilidade em consegui-lo", admite.

Mais tarde, demorou-se na sétima arte, tendo sido responsável pela cenografia do filme "O Segredo dos Seus Olhos", vencedor do Óscar de melhor filme estrangeiro, em 2010. Atualmente, insurge-se como um verdadeiro ás da pintura, da composição, da animação e da direção de arte. Para os mais atentos, Juan Cavia é também o co-autor da série de banda desenhada "As Aventuras de Dog Mendonça e Pizzaboy", criada por Filipe Melo. "Conheci o Filipe há 12 anos. Posso assegurar-lhe que ele é obcecado pelos detalhes e, embora tenhamos tido grandes discussões ao longo do tempos, é a pessoa com a qual eu fiz mais projetos pessoais dos quais me orgulho. É um grande amigo; gosto mesmo do desafio que é trabalhar com ele, mas já aconteceu mais que uma vez querer bater-lhe!", reconhece.

Juan tem o condão de espalhar criatividade em áreas tão distintas como o cinema, o teatro e a publicidade. Aproxima-as apenas pelo simples facto de deixar um pouco de si em cada projeto que abraça sem despedidas, com todo o impacto que lhe é característico. Não esconde o fascínio pelo realizador Pucho Mentasti e confessa que o desenho passa a ser secundário quando se está "confortável emocionalmente". "O mundo é um lugar muito injusto e custa-me estar relaxado com tantas desigualdades sociais. É difícil ver esta realidade e custa-me colocar a estética do desenho em cima disso", remata.

ADULTS ONLY
tinder
LOVE
29,9k
985
#matusantamaria
TO BE
AND NOT
MATU

Deslizes, no que toca a sexo? só os do TINDER!

Consta que o namoro está em declínio e que, depois de criminalizados os piropos, até o flirt *é um registo em vias de extinção. Isto no mundo real. Na* internet, *o* online dating *vai conquistando novos adeptos e o Tinder é um dos mais expressivos exemplos disso, ao permitir encontrar um parceiro para sexo – gratuito e descomprometido – recorrendo apenas a um* smartphone, *alguns cliques e uns quantos deslizes de ecrã. Com mais ou menos preliminares, marcar um primeiro encontro é agora tarefa facilitada, mas, chegando-se a vias de facto, essa rede social não se responsabiliza pela eventual má* performance *dos seus 50 milhões de utilizadores. Quem detetar deslizes de desempenho entre lençóis, tem, contudo, fácil remédio: só precisa de iniciar a pesquisa outra vez e deslizar mais umas fotos pelo ecrã. Não falta quem mais lá esteja à procura do mesmo.*

POR ALEXANDRA COUTO

Ilustração: Matu Santamaria

"Tinder": diz o dicionário que essa palavra inglesa se refere a algo combustível como pequenas porções de madeira, papel ou outro material que possa ser usado para atear fogo. Adequa-se. O ícone que identifica essa aplicação no telemóvel exibe como símbolo uma chama e o objetivo da sua utilização também é ardente: foi criada para facilitar encontros sexuais. Essa é, pelo menos, a perspetiva dos utilizadores mais francos e diretos, que não se sentem ameaçados se algum preconceito social transparecer no rosto de quem descobre que eles têm uma conta online exclusivamente para conhecer eventuais parceiros de cama; outros, mais comedidos, não renegam essa funcionalidade, mas justificam o uso da aplicação apenas com a vontade de fazer novas amizades, a curiosidade quanto ao que terceiros por lá andarão a fazer e até algum voyeurismo quanto ao potencial jocoso de certos perfis aí registados. Em todo o caso, os criadores da ferramenta descrevem-na com duas frases simples que refletem todos esses argumentos e ainda a forma como os relacionamentos sociais vêm evoluindo da iniciação ao vivo, em contexto real, para a dimensão mais alargada das plataformas tecnológicas: "Tinder é como as pessoas se conhecem. É a vida real, mas melhor".
Na prática, o processo inicia-se com a criação de uma conta pessoal em que o utilizador se identifica e estabelece se o seu interesse é encontrar homens, mulheres ou ambos. O Tinder seleciona então as correspondências a apresentar-lhe e essa seleção pode ser apurada com recurso a vários filtros, entre os quais a faixa etária pretendida e a distância geográfica mais conveniente. Quando o portfólio estiver definido, basta apreciar o perfil de cada candidato no ecrã e um dedo só fará o resto: deslizando a imagem para a esquerda ou clicando no botão com o X, a figura em causa será rejeitada e desaparecerá do *book*; deslizando a foto para a direita ou clicando no ícone do coração, a pessoa retratada será informada desse "*Like*" e, caso lhe corresponda com outro, estará criado o "*match*" entre ambos, essa combinação que permitirá aos interlocutores iniciarem uma conversa online e, se o entenderem, combinarem um encontro para café, cama ou o que bem lhes apetecer. Hesitações na apreciação das fotos? Não há grande margem para isso. Cada perfil proposto só dará lugar ao seguinte depois de ser aprovado ou chumbado e, embora um *match* possa desfazer-se mais tarde quando alguma das partes deixar de reconhecer interesse à outra, já um candidato rejeitado desaparecerá da lista sem hipótese de recuperação.
Se em Portugal o recurso ao Tinder ainda é algo tabu fora dos grandes centros urbanos e muitos nem sequer ouviram falar da aplicação, em países como os Estados Unidos, o Reino Unido e o Brasil o seu uso é tema de conversa regular, inclusive na comunicação social, que lhe dedica rubricas frequentes, ensinando novas táticas de abordagem e partilhando experiências. Dessa dinâmica internacional resulta assim uma estatística reveladora: se no (doravante designado) mundo real a população feminina supera a masculina, já nessa plataforma tecnológica as métricas indicam que os homens serão o dobro das mulheres.

"Facilita a proximidade, evita aquela trabalheira de termos que ir a bares para conhecer gente"

"Eles sempre se puderam expor mais", justifica Joe, um homossexual de 47 anos, que, sendo natural de Vila do Conde e residindo agora em Lisboa, nota diferença sociais entre ambas as geografias. O seu nome é fictício (tal como acontecerá com todos os entrevistados deste artigo), mas o raciocínio tem por base experiência verídica: "Lembro-me muito bem de que, na minha terra, as mulheres sozinhas não podiam ir tomar café. Isso é coisa que em Lisboa não acontece, mas, lá, dava matéria para muita má-língua". Por isso mesmo, defende que também nas redes sociais os comportamentos irão refletir o contexto pessoal de cada utilizador. "Se as pessoas são preconceituosas na vida real, não gostam de ser vistas e têm problemas em assumir-se como são, então é melhor não se meterem nisto", argumenta. "É que o Tinder é precisamente para se poder estar em qualquer lado, a qualquer hora e saber logo quem há por perto que nos interesse. Facilita a proximidade, evita aquela trabalheira de termos que ir a bares para conhecer gente. É essa a vantagem da plataforma tecnológica em relação à plataforma analógica, em relação ao mundo real".
Cassano, um heterossexual de 28 anos, reforça essa ideia: "Já não meto tanta conversa na rua ou quando vou a um bar". Será sinal de que os tempos vêm evoluindo para menos sedução ao vivo? "De certeza", assegura. "A probabilidade de te dares bem com alguém é muito maior no Tinder do que quando sais à noite com colegas e, a avaliar por mim, estou muito mais à vontade se começar o contacto por telefone".

Recomendável q.b.

Cassano criou conta no Tinder há cerca de um ano "por mera curiosidade", mas logo percebeu o potencial da aplicação para "conhecer pessoas novas e proporcionar encontros ocasionais". Ainda não tinha "grandes ideias de chegar a sexo" naquela altura, mas a tática era "colocar um *Like* a toda a gente e, consoante as combinações que aparecem, visualizar as raparigas com que há correspondência e iniciar a conversação com as mais atraentes". Esperou uns dois meses pelo seu primeiro encontro e recorda a experiência como agradável, mas diz que "foi só um café, sem mais nada depois". Quando finalmente houve concretização sexual, "ok, foi porreiro" – não necessariamente memorável, "mas também não se podia esperar outra coisa, quando se sabe que as

primeiras vezes nunca são as melhores".
No espaço de um ano, Cassano terá conhecido assim nove mulheres e, dessas, chegou a vias de facto com cinco. "Não sou um viciado total", avalia. "Uso o Tinder mais quando estou há algum tempo sem atividade sexual, porque aí é mais rápido, mais direto e mais fácil de meter conversa". Com algumas dessas miúdas repetiu a dose, sem compromissos emocionais; com outras manteve um relacionamento amigável, embora sem expectativas. "Não procuro o amor da minha vida no Tinder. Não ando lá para encontrar a minha cara-metade", garante. "É verdade que o amor não se escolhe e aparece sem explicação, mas o meu objetivo fundamental ali não é esse".
Joe tem uma visão mais otimista da experiência. A sua média será de dois a três encontros sexuais por mês e esse ritmo depende sobretudo da sua disponibilidade de agenda, até porque, ao contrário de outras redes sociais "mais diretas e vocacionadas só para a comunidade *gay*", o Tinder envolve uma certa dose de preliminares. "Implica mais 'namoro' até às pessoas se conhecerem", reconhece. Isso ajudará a que alguns casos se revelem mais marcantes do que outros, como aconteceu com um homem que conheceu através da aplicação e com quem se encontrou repetidas vezes. "Não foi amor, mas quase", revela, com uma gargalhada. "Tudo depende da intenção com que as pessoas estão lá, porque as redes sociais são como tudo na vida – quem diz que não podemos encontrar lá o nosso amor para a vida?".
Anna, que tem 27 anos e procura companheiros masculinos, acrescenta: "O que eu sei é que no Tinder ganhei amigos. Também houve sexo, sim, mas isso pode não ser aquela coisa toda que se imagina e às vezes sai-se de lá é com amizades engraçadas". Amor e sentimentos "assim *lame*" não lhe interessam, mas reconhece que essa possibilidade existe e prova-o com uma história bonita que andou perto disso. "Fiz anos a uma terça-feira, que é uma noite morta, e saí com alguns amigos para festejar, mas à meia-noite eles cortaram-se todos e deixaram-me sozinha", conta. "Como eu queria ir beber um copo, lembrei-me de dizer a um gajo do Tinder para aparecer e ele veio com um amigo. Pagou-me copos toda a noite – um extra fixe! – e acabei a dormir com ele. Foi o meu presente de aniversário! Todos bazaram e ele é que me salvou a noite". Depois disso o rapaz ainda lhe fez a corte, mostrou-se preocupado com a sua vida, procurou encontrar-lhe um emprego que a fizesse feliz. "Aquilo podia ter dado para mais, mas era *too much* e não achei piada. Ficámo-nos por ali. Não me apetecia", diz ela, com o tom de quem tinha mais *matches* a descobrir.

Dizer ou não dizer, eis a questão
Solteiro, descomprometido e sem promessas de fidelidade a cumprir, Cassano não tem que "prestar satisfações a ninguém", mas, ainda assim, procura zelar pela sua privacidade. "Temos que manter uma postura respeitável, até pelo nosso emprego", explica. "Não podemos contar a muita gente estas aventuras porque as pessoas põem-se a fazer julgamentos e isso tem influência no nosso dia-a-dia".
Ele próprio não evita alguns juízos de valor, quando lhe perguntam como reagiria se conhecesse alguém no mundo real, se apaixonasse por essa pessoa e só depois descobrisse que ela tinha conta no Tinder. Hesita uns segundos. Repete a pergunta para si mesmo e depois responde com honestidade: "Não ia ficar muito contente".

"Não podemos contar a muita gente (...) porque as pessoas põem-se a fazer julgamentos"

Talvez por essa reação instintiva, não foi fácil à INSOMNIA encontrar utilizadoras do Tinder dispostas a partilhar a sua experiência. "É a tal hipocrisia", diz Anna, que foi a exceção e se mostra bem resolvida com os seus *dates* sexuais a cada dois meses. "Há muitas raparigas que lá andam e não querem que se saiba, com medo do que as pessoas vão dizer. Mas eu cá não quero saber. A minha cena nunca foi muito ir à procura de sexo, porque, para isso, também o arranjo à noite, num bar, mas o facto é que posso fazer o que bem me apetecer com a minha vida".
Para essa jovem lisboeta de 27 anos, o Tinder surgiu no verão de 2014. "Fui aos santos populares com uma amiga do Reino Unido e ela sacou daquilo para ver quem estava por perto, mesmo ali à nossa volta", recorda. "Quando arranjei um telefone em condições, instalei-o para mim, sem nenhum objetivo especial a não ser o de ver o que a malta andava por lá a fazer, e passados uns tempos as coisas começaram a rolar. Encontrei uma pessoa interessante, falámos uma semana e depois, quando nos encontrámos, já sabíamos para o que era".
Anna diz ainda não ter sentido qualquer discriminação pela sua atividade na rede, até porque isso não combinaria com "a mentalidade" das pessoas com quem se relaciona no seu dia-a-dia, mas lamenta ver que persiste a perniciosa associação entre liberdade sexual e conduta moral, sempre com prejuízo para as mulheres. Exemplo disso é, aliás, a recente polémica em torno do perfil de Tinder de uma deputada da Assembleia da República, que viu a sua conta tornada pública na comunicação social. É certo que muitos anónimos e figuras mediáticas vieram em seu auxílio questionando pedagogicamente "o que é que a imprensa tem a ver com isso", mas isso não impediu a exposição a que a parlamentar foi sujeita nem a poupou a acusações como a de que "anda no engate" e "desesperada por encontros".

Vida dupla ou tripla
Quem efetivamente precisa de adotar alguns cuidados na gestão da sua conta Tinder é o autoproclamado Barney Stinson, um heterossexual do Porto com 28

Ilustração: Matu Santamaria

anos, namorada e, supostamente, um compromisso de fidelidade para com ela. Apesar disso, usa a aplicação há dois anos, está em contacto diário com dezenas de mulheres e dedica-se a prazeres físicos com algumas delas pelo menos uma vez por mês. "Tenho um namoro à distância e não me apetece ficar muito tempo sem sexo", esclarece. "Mas há montes de pessoas casadas a arranjarem encontros assim: umas fazem-no sem o parceiro saber, às escondidas, mas também há aqueles que estão só a tentar arranjar alguém para se juntar ao casal num *ménage à trois* ou noutra experiência qualquer mais fora do convencional".

Para gerir essa vida paralela, Barney tem já várias desculpas alinhavadas para o caso de a namorada o detetar no Tinder e a sua argumentação de defesa incluirá permitir-lhe o acesso integral ao seu telefone, onde outra aplicação já criou "uma segunda versão do aparelho", espécie de disco fantasma casto, inocente e sem mácula.

Assegurada toda a estratégia para uma eventual gestão de crise, o jovem pode assim dedicar-se a selecionar as melhores candidatas ao próximo encontro, avaliando por chat o potencial de cada uma.

"Cheguei a ter 4000 combinações, mas assim não dava para desenvolver conversa com toda a gente e então reiniciei tudo outra vez", refere. Agora, com uns 250 *matches* na faixa dos 18 aos 55 anos e num raio geográfico de 40 quilómetros, faz a sua análise: "Houve um *boom* no último ano, com muito mais gente a aparecer, e as gajas mais descomplexadas são as estrangeiras – sobretudo as alunas de Erasmus, que sabem que ninguém as conhece, estão cá uns meses e depois bazam outra vez; as brasileiras, que têm uma comunidade muito grande porque já conhecem o Tinder há mais tempo do que nós; e as espanholas, que vêm cá passar férias uns três dias e querem companhia para a noite". Utilizadoras portuguesas? "Estão armadas em cocós e são as que dão mais trabalho. Como socialmente ainda há preconceito quanto à sexualidade das mulheres e elas são muito criticadas por se associarem a este tipo de redes, dizem sempre que só estão interessadas em fazer amizades ou que criaram o perfil na brincadeira. 'Foi uma amiga minha que me instalou isto' deve ser a desculpa que mais lá usam".

Independentemente da nacionalidade em causa, Barney revela que com algumas dessas mulheres "não aconteceu nada", que com outras houve interação sexual apenas uma vez e que com um grupo restrito delas se repetiram novos encontros, inclusive a três, pelo que as donzelas "acabaram por se tornar *fuck friends*", isto é, amigas coloridas sem exigências afetivas. Servem para algo mais do que sexo? "Claro", diz ele. " Quando tens proximidade sexual com alguém, tudo o resto vem por acréscimo e tornas-te confidente dessa pessoa. Acabas por falar com ela sobre muita coisa da tua vida".

Essa ligação surgirá naturalmente, mas, como em tudo o mais, o instinto ajuda à seleção e Cassano acredita que esse já o salvou de situações menos favoráveis. "Houve uma pessoa com quem acabei por não me encontrar porque ela queria obstinadamente que eu fosse a casa dela, insistia que tinha que ser lá, insistia, e eu achei aquilo muito estranho", confessa. "Até hoje não sei se ela estaria realmente a preparar alguma coisa ilícita ou não, mas foi uma reação tão exagerada que eu desconfiei e não estive para correr riscos".

Para o Barney, o pior é quando as mulheres com quem se encontra se revelam irresponsáveis. "Uso sempre preservativo e nisso sou intransigente. Se me disserem que não querem, estou fora!", garante. Já quanto ao cenário do encontro, não é esquisito: fica-se por quartos estudantis com as alunas de Erasmus, por hotéis no caso das turistas e, com as portuguesas, recorre a um motel se elas não tiverem residência própria. Certo mesmo é só o último destino da noite: "Venho sempre dormir a casa. À minha. Não me meto em filmes!".

"Tenho um namoro à distância e não me apetece ficar muito tempo sem sexo"

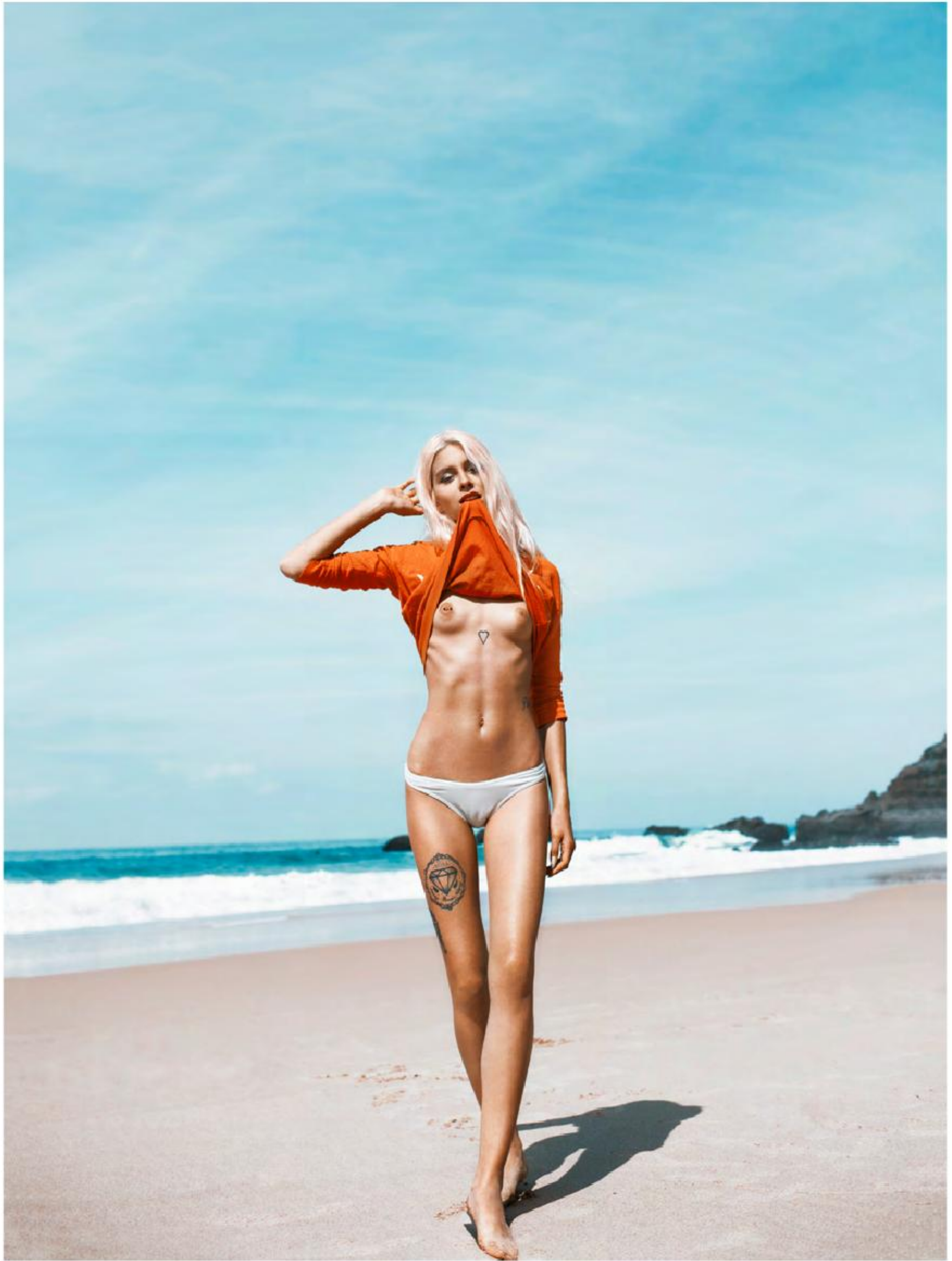
Anna deixa todas essas decisões a cargo do seu "bom senso", até porque só se envolve sexualmente com alguém depois de ter passado "um bom bocado" com o candidato, no chat do Tinder, no Facebook e ao vivo. "Cruzando tudo na *net* dá para perceber se a pessoa te está a enganar de alguma forma", avalia. "Depois, quando nos encontramos mesmo, primeiro marco sempre um copo num sítio público ou digo qualquer coisa tipo 'Estou no bar tal com uns amigos. Queres aparecer?'. Se o gajo vem, muito bem, dá para eu lhe tirar a pinta à vontade. Se foge por eu estar com outras pessoas, então só por aí já dá para ver que não me interessa".

Com a longevidade da experiência a ditar uma cada vez melhor gestão de expectativas e encontros, o desafio passará agora por alargar o Tinder a novos públicos e assim promover uma maior aceitação da liberdade sexual nele implícita. Não será o caso da família do Barney, porque ele próprio reconhece: "A minha mãe nem imagina que eu ando nesta vida. Os meus avós só tiveram um parceiro a vida toda, ela deve ter sido igual e, se agora soubesse disto, era um desgosto. Como acha que eu devia casar, ter filhos, ser fiel a uma pessoa só, ficava a bater mal".

Já para Anna, filha de pais divorciados, a evolução foi mais natural: "Pus a minha mãe no Tinder. Acho que ela ainda não se enrolou com ninguém, até porque tem levado com abordagens mais *hardcore* que a deixam desconfortável, mas está lá". Segue-se uma pausa de instantes e a jovem reflete: "Bem... Ela até se pode ter enrolado com alguém, mas pelo menos a mim não me disse!". Novo silêncio. "E se se enrolar com alguém, eu também não quero saber! Isso já é informação a mais!". ●

RITA ALVES

POR JOSÉ LUIS CUNHA

MAKE-UP: MARINE FERNANDES.

O VELHO LOUCO DA PRAÇA

TEXTO DE SEBASTIAN SANTAMARIA · ILUSTRAÇÕES MATU SANTAMARIA

VOCÊ SIM, NÃO TEM PROBLEMAS HEIN!?
TÃO RELAXADO... AÍ, COM A PLANTINHA...

EU, POR OUTRO LADO, TENHO TANTAS COISAS,
TANTAS OBRIGAÇÕES...

E QUEM O OBRIGA?
AS RESPONSABILIDADES...
OS SONHOS... O SISTEMA...

AH...
VOCÊ OBRIGA-SE A SI MESMO, DIGAMOS...

POIS SIM, É DISSO QUE SE TRATA A VIDA. ESSA É A MANEIRA DE VIVER. HÁ OUTRA MANEIRA DE VIVER?

QUEM LHE DIZ QUAL É A MANEIRA DE VIVER? COMO QUER VOCÊ VIVER?
ESSA É A MANEIRA DE VIVER!!!

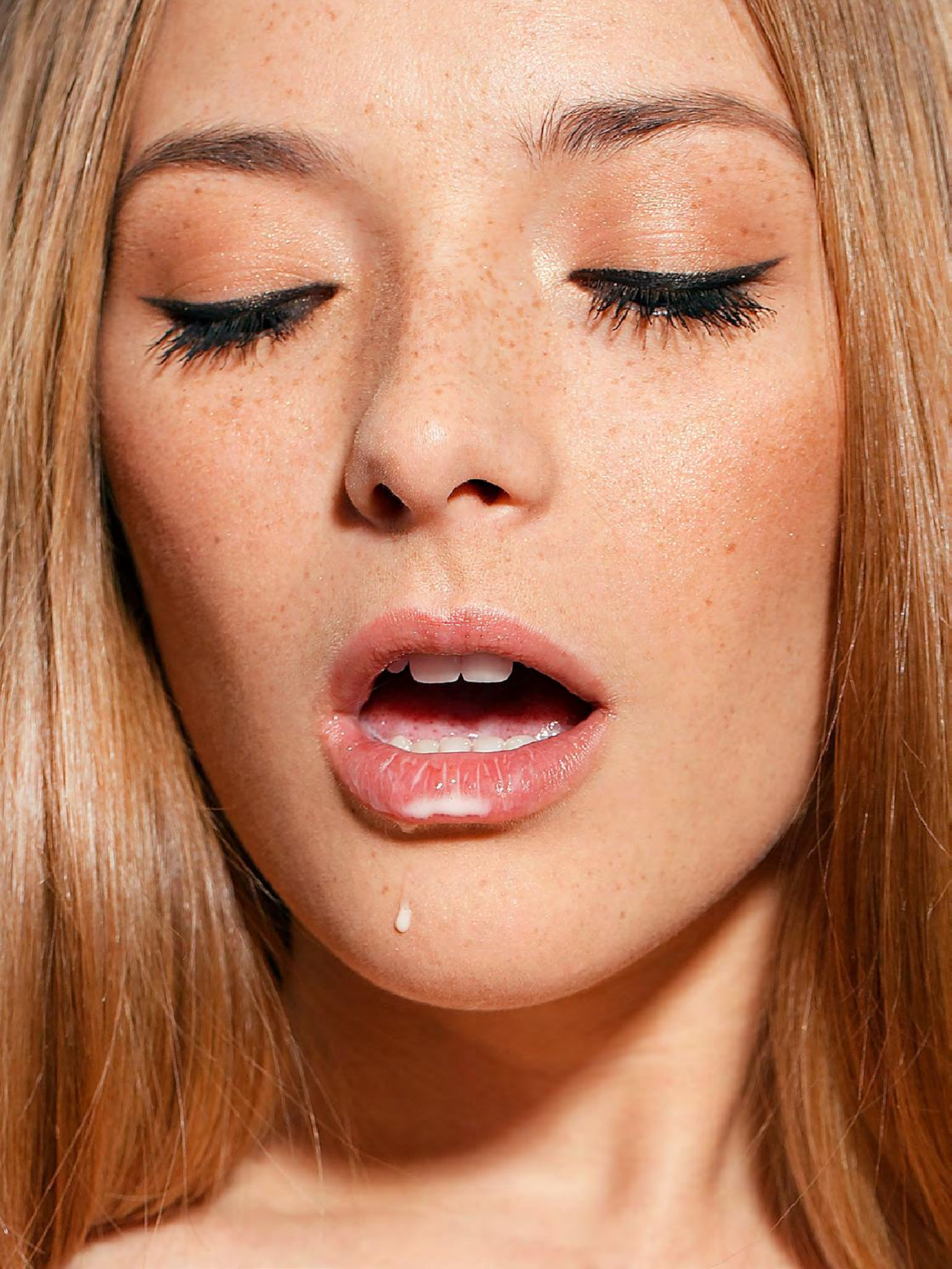
EU? COMO QUERO VIVER?
SIM... QUAL É O SEU OBJETIVO PRINCIPAL NA VIDA...
MMM SER FELIZ?

NÃO...

OLGA

O pecado não mora ao lado. Ele vive aqui, na pele da doce Olga Kobzar. Conheça-lhe as formas e a força interior.

FOTOGRAFIAS DE ANA DIAS • TEXTO DE JOANA CLARA

Olga Kobzar, de 25 anos, insinua-se perante a câmara, qual femme fatale. *É imponente sem ser altiva, é sedutora sem pisar a linha da submissão*

"Não sou uma miúda, mas também ainda não sou uma mulher. Tudo o que eu preciso é de tempo, um momento só meu, enquanto ainda me encontro no limbo", entoava a plenos pulmões Britney Spears no desfiladeiro do Antílope, um dos cenários mais arrebatadores e fotografados no sudoeste americano.
Tal como a princesa da *pop* dos anos 90, a modelo moldava Olga Kobzar, de 25 anos, insinua-se perante a câmara, qual *femme fatale*. É imponente sem ser altiva, é sedutora sem pisar a linha da submissão.
Os seus lábios têm vários gomos e em cada um encontramos um sabor diferente, que tanto pode ser doce como ácido ou amargo; o seu sorriso é cândido e transparente, mas ao mesmo tempo parece lascivo e desarmante aos nossos olhos. Do alto dos seus imponentes 1,67 cm (pode parecer pouco, mas desengane-se!), mostra-se absolutamente segura de si. Não é matreira, mas sabe como evidenciar as suas curvas e os seus atributos mais sugestivos.
Posar para a objetiva de um fotógrafo amador ou conceituado começou por ser um passatempo na sua vida, mas rapidamente se tornou a "profissão" que abraça de peito aberto, sem amarras que a façam sentir-se presa. Não há grilhões, apenas espasmos de vida e uma vontade incontrolável de nos conquistar. Seduz-nos de uma forma inebriante, agita-nos de um jeito inexplicável, hipnotiza-nos apenas pelo simples facto de deixar a câmara espalhar magia. "Eu comecei a fotografar quando tinha 18 anos. Foi um dos meus *hobbies* durante bastante tempo e acabou por se tornar no meu trabalho principal por três anos", partilha com a equipa da INSOMNIA Magazine. Sente que existe um vínculo inquebrável entre o seu coração, o seu espírito selvagem e o seu corpo, por isso assume, sem constrangimentos, que não encontra quaisquer distinções entre o retrato e a fotografia de nu. "Para mim, tudo isto é fotografia, é arte. Eu sinto-me mais livre do que outras raparigas que não são modelos".
Não recorre à maquilhagem, talvez por gostar de se mostrar imperfeitamente perfeita. Todavia, a preocupação com o seu físico impõe-se. "Há um ano eu comecei a ir ao ginásio, porque engordei cinco quilos e precisava de fazer algo em relação a isso", partilha.
Olga Kobzar faz também furor na rede social Instagram, contando já com mais de 75 mil admiradores do seu trabalho, apesar da miríade de interdições que tem recebido na sua conta. "Fui bloqueada algumas vezes, então acabei por perder grande parte dos meus seguidores". Mas fique a saber que esta desconcertante menina-mulher tem ainda duas páginas mais criativas: @olgakobzar_model, onde publica regularmente imagens das suas produções fotográficas e editoriais de moda, e @forthosewhodream, uma página repleta de registos urbanos e de detalhes da natureza.
As suas coordenadas geográficas conduzem-nos até São Petersburgo, na Rússia, ainda que o seu coração seja uma verdadeira rosa de ventos, sem uma rota definida. França, Itália, Suécia, Dinamarca, Malásia, Tailândia, Indonésia, Singapura, Bélgica, Suíça, Holanda, Alemanha, Finlândia, Estónia, Ucrânia, Moldávia (a sua terra natal), Luxemburgo, Portugal e Israel são os atuais carimbos do seu passaporte; confessou-nos que anseia voltar a trabalhar no continente asiático, conhecer Londres e pisar solo norte-americano.
A modelo admite que não tem o tempo que gostaria para se dedicar a outros interesses e projetos, mas deixa escapar a sua enorme vontade de aprender a falar outras línguas, de vender calendários, fotografias, roupas e *lingerie* feitas em nome próprio; sonhos que deseja realizar assim que a sua preenchida agenda o permitir.
Se ainda não conhece o ímpeto deste furacão, prepare-se para ficar colado às fotografias de Ana Dias que ilustram as páginas que se seguem. Está preparado para ser arrastado por esta onda de volúpia? Aviso de bordo: há um vulcão prestes a entrar em erupção; segure-se firmemente, mas permita-se ser inundado pelo magma do desejo. Atenção! Não há espaço para a negação. Resta-lhe apenas mergulhar neste oceano de sedução e de calor. ●

ASSISTENTE DE FOTOGRAFIA: GONÇALO JORGE;
MAKE-UP E CABELO: RAQUEL PERES.

PADEL:
o desporto desconhecido praticado por milhares

*Por cá, escreve-se "padel"; nos Estados Unidos e Canadá "*paddle*"; e os britânicos ainda se lhe referem como "*paddle-tennis*". Em qualquer dos casos, este é o desporto de raquetes que nasceu em alto mar, começou por ser um privilégio das classes sociais mais altas e ao fim de poucos anos tem já milhares de praticantes em Portugal. Em Espanha, é mesmo a segunda modalidade do país, superando com os seus 4,5 milhões de praticantes o universo do ténis que lhe serviu de inspiração. Principal* appeal *do jogo? «Ser fácil e ter vida social», diz quem sabe.*

POR ALEXANDRA COUTO

© DR

Imagine-se um navio de passageiros em alto mar, por volta de 1890, quando se cruzavam oceanos em longas travessias, sem telemóveis ou televisão que ajudassem a passar o tempo. Uma boa partida de ténis faria maravilhas para desentorpecer corpo e mente, mas a ondulação marítima e a robustez do vento não facilitavam a tarefa. A força dos elementos aguçou, contudo, o engenho dos mais saudosos, que improvisaram nos navios os courts de ténis possíveis, criando campos de jogo com menores dimensões e envolvendo-os em tela para minimizar as perturbações ambientais impostas pelo contexto marítimo. Trinta e quatro anos depois, o padel de alto mar ancorava em terra, quando o norte-americano Frank Beal criou alguns *courts* amadores nos parques de Nova Iorque. A procura pelo jogo acentuou-se e em 1969 o mexicano Enrique Corcuera construía num hotel de Acapulco aquele que é apontado como o primeiro campo de padel sujeito a regulamento – de acordo com as regras que o próprio definiu na altura e que ainda hoje regem a modalidade a nível mundial. Da nova leva de convertidos passou também a constar o príncipe espanhol Afonso de Hohenlohe-Langenburg, que disseminou o padel pela Europa e teve um papel determinante na sua difusão, contribuindo para o crescimento de uma modalidade que, segundo a respetiva federação canadiana, contará hoje com cinco milhões de praticantes em 20 países.

Características do jogo: disputa-se a pares, com bolas e raquetes semelhantes às do ténis, num campo com 10 metros de largura por 20 de comprimento. Dividido por uma rede, o *court* pode apresentar-se em piso de relva sintética, alcatifa ou betão poroso, sendo que, nos topos e em parte das laterais, exibe paredes em vidro ou alvenaria, onde as bolas ressaltam sem interromperem a partida, à semelhança do que acontece com o *squash*. A pontuação, por sua vez, é idêntica à do ténis, vencendo cada partida a equipa que marcar mais *sets*.

Quanto a equipamento, não há exigências específicas de vestuário, mas um *kit* de três bolas de padel custará uns 5 euros, enquanto o leque de preços das raquetes é mais variado, oscilando entre os 20 e os 400. No orçamento final para prática da modalidade há ainda que considerar o aluguer do campo de treino, que, na generalidade dos complexos desportivos próprios para o efeito, custará de 10 a 30 euros por hora, consoante a sua localização, as condições do espaço, o horário requisitado e a aquisição do serviço a título pontual ou em *pack* mensal.

Em Portugal, o jogo ter-se-á implantado na década de 1990, quando a empresa espanhola All Rocket criou em Lisboa o primeiro centro de treino de padel. A modalidade não motivou, contudo, a adesão nacional pretendida, pelo que a utilização do centro ficou praticamente reduzida à procura por parte dos espanhóis residentes na capital e o jogo só registaria novo impulso com a abertura, já na viragem para o século XXI, de novos complexos desportivos no Algarve. Seguem-se infraestruturas no Estoril, Porto, Guimarães, Aveiro, Coimbra, Leiria e diversas localidades do Alentejo, Açores e Madeira, após o que a modalidade regista uma disseminação discreta, mas consistente por todo o país. Daí resulta que hoje as estimativas oficiais apontem para quase 15.000 praticantes de padel em território português, num universo em que a taxa de crescimento se prevê de 50% ao ano no futuro mais próximo.

*[Há] quase **15.000** praticantes de padel em território português*

Segundo alguns desses atletas, aquela que definem como "a tutela da modalidade" reparte-se agora por duas entidades: a Federação Portuguesa de Ténis, ativa desde 1925, e a Federação Portuguesa de Padel, constituída em 2012. "Tudo o que envolve a seleção nacional é tratado pela Federação de Ténis, por exemplo, enquanto o Top 20 é gerido pela de Padel", sintetiza João Bastos, 4.º no *ranking* nacional do jogo criado em alto mar. "Mas isto não tem jeito nenhum e o que os jogadores querem é que passe tudo para a Federação de Padel, que é a única que tem feito alguma coisa pela modalidade".

Mas quem é que manda, afinal?

Contactadas pela INSOMNIA as duas autodenominadas federações, a de Padel começa por situar o universo de praticantes da modalidade como mais próximo dos 20.000 atletas. Tiago Rodriguez Santos, da direção desse organismo, realça, aliás, que, desde 2012, esse "já filiou mais de 2.500 praticantes, mais de 100 treinadores e mais de 40 clubes", assumindo um papel determinante no *boom* da modalidade. "Com a fundação da Federação Portuguesa de Padel, este desporto acabou por ter pela primeira vez uma entidade organizada a dedicar-se-lhe exclusivamente", explica. "Como é normal no trabalho de qualquer federação, começámos por formar treinadores e árbitros, e depois criámos um circuito bastante competitivo".

As atenções da Federação de Padel concentram-se agora nos mais jovens, "que são o futuro da modalidade" e deverão beneficiar da mais vasta experiência formativa já acumulada em Espanha. "Felizmente, temos a sorte

de manter muito boas relações institucionais com a maioria das federações autónomas espanholas, com as quais temos aprendido muito e trabalhado diversas vezes", admite Tiago Rodriguez Santos. "Atualmente, 80% do World Padel Tour é jogado em Espanha e é lá que está toda a indústria deste desporto, assim como as marcas, treinadores e jogadores de referência". O objetivo é assim alargar parcerias e reforçar a aprendizagem proporcionada pelas boas práticas do país vizinho, até porque "Portugal contará com uma prova [do circuito mundial] em 2016 e talvez outra em 2017".
Independentemente desse calendário, as expectativas da Federação de Padel são otimistas. "Podemo-nos orgulhar do nosso circuito, o KIA Padel Tour, que conta com 37 provas, inclui sete com prémios monetários e passa por 90% dos nossos clubes filiados, de Norte a Sul do país", afirma Tiago Rodriguez Santos. "Esperamos fazer crescer para mais do dobro o número de praticantes em Portugal, aumentar o número de espaços onde se pode jogar padel e criar competição em todos os quadrantes da modalidade".
Outra aposta anunciada é a de "tentar trazer mais torneios internacionais a Portugal", até porque o programa dedicado aos atletas da elite nacional da modalidade tem demonstrado que esses beneficiam do contacto com referências de outros países. "Contamos muitas vezes com atletas do Top 50 do World Padel Tour em algumas das nossas provas, o que torna o jogo mais atrativo para quem o vê e também para os atletas que têm o prazer de jogar contra os melhores do mundo", garante Tiago Rodriguez Santos.
A tutela repartida entre as designadas federações de Ténis e de Padel pode, contudo, revelar-se contraproducente para a modalidade. "Só prejudica e não é boa para ninguém que goste de padel", defende esse responsável. "À exceção de Itália e França, o padel é autónomo em todo o mundo e é descabido alguém pensar nele como uma 'disciplina' do ténis, quando estes dois desportos são tutelados por duas federações internacionais diferentes".
Já para o presidente da Federação Portuguesa de Ténis, Vasco Santos, a questão da dupla tutela não mereceu comentários porque nem sequer existe. "A única entidade que tutela o padel em Portugal é a Federação Portuguesa de Ténis", assegura. "Inclusivamente, ao abrigo do Decreto-Lei 45/2015, a 'Federação Portuguesa de Padel' já não poderá usar a designação de 'federação'".
Vasco Santos defende que o que conta são os resultados desportivos e refere que, em território português, esses expressam-se na organização de provas como o Circuito Nacional da modalidade, o Campeonato Nacional absoluto e o Campeonato Nacional de Veteranos. Quanto ao trabalho de coordenação das seleções portuguesas, realça os recentes méritos da prestação lusa no contexto internacional: "A Seleção Nacional Feminina classificou-se em 3.º lugar no Campeonato do Mundo em 2014 e foi campeã da Europa em 2015. A Seleção Masculina ficou em 11.º no Campeonato do Mundo de 2014 e foi 4.ª no Campeonato da Europa de 2015".
Com base nesse palmarés, as principais metas da Federação de Ténis a curto prazo são duas: "melhorar os resultados alcançados" e, em paralelo, fomentar a modalidade "nas camadas jovens, para o padel se desenvolver ainda mais, como já começa a acontecer em vários clubes".

"É muito fácil de jogar e (...) como é a pares, socialmente também é mais interessante"

Elevada taxa de estreantes convertidos

Miguel Santos é sócio-gerente do centro desportivo Top Padel, que diz ter sido "o primeiro do Porto totalmente dedicado à modalidade", e confirma que o jogo atrai praticantes "dos 5 aos 80 anos", embora registe nas suas instalações uma "maior prevalência na faixa dos 25 aos 50".
Adivinhava essa procura quando em 2013 inaugurou o primeiro complexo da marca, na zona do Fluvial; confirmou-a um ano depois quando o crescimento do negócio já ditava a abertura de uma segunda unidade, na Zona Industrial; e continua a comprová-la no terceiro ano de existência do complexo, que, até final de 2016, deverá expandir-se para um terceiro espaço na Quinta do Fojo, em Gaia. "O padel tem progredido bem porque apresenta uma taxa de retenção de *first timers* acima da média", justifica. "As pessoas vêm experimentar a primeira vez e ficam facilmente convencidas".
Da base de dados do clube constam assim "quase 4.000 praticantes" e, entre esses, Miguel Santos afirma que 75% serão homens, embora a tendência seja "para se diminuir rapidamente a diferença entre sexos, o que já acontece em Lisboa, onde há clubes com 50% de cada". Já a nível socioeconómico, o empresário reconhece que a modalidade continua a ser mais procurada "pela classe média-alta", mas, também nesse contexto, defende que as diferenças se vêm gradualmente esbatendo. "Uma hora de treino particular no campo de jogo individual pode custar 35 euros, por exemplo, mas no formato mais barato uma hora por semana já só custa 56 euros por mês, o que dá uns 11 a 14 euros por sessão e é muito mais acessível", avalia.
Pedro Mesquita concorda que a modalidade "já não é um desporto de elites como era há uns anos". Descobriu o padel em 2010, quando se dedicava apenas ao surf e o desafiaram a experimentar as raquetes, e facilmente se rendeu à simplicidade do jogo e ao ambiente convivial que proporciona. "Isto é muito fácil de jogar e permite uma progressão rápida, o que significa que mesmo quem se está a iniciar agora acaba por avançar depressa e num

Com uma alta taxa de retenção de *first timers*, o padel vem atraindo cada vez mais praticantes por permitir uma rápida evolução mesmo aos iniciantes e ser sempre jogado a pares, o que estimula o convívio social.

Foto: Thomas Springer

instante está a fazer boas pontuações", explica. "Além disso, como o jogo é a pares, socialmente também é mais interessante, porque conseguimos organizar treinos com os amigos de forma muito simples e isto acaba por ser sempre muito animado".

Com João Bastos (o referido 4.° atleta do *ranking* nacional e "mais ou menos 150.° do *ranking* mundial"), todos esses fatores tiveram influência na sua fidelização ao padel, mas também surtiu efeito o espírito particularmente competitivo que marca a fase de afirmação de uma modalidade desportiva nova. "Como a progressão é rápida, ao fim de algum tempo pode-se começar a competir a sério e uma das vantagens é que, mesmo quando se está a representar um clube, cada um joga por si", observa. Esse ritmo de evolução será, aliás, uma das razões pelas quais o jogador argumenta que, em Portugal, "o ténis estagnou e, daqui a três anos, o padel vai estar a ultrapassá-lo".

Menos fácil será superar a prestação do país vizinho, considerando que mesmo os atletas portugueses com 10 anos de modalidade "continuam a não estar ao nível dos jogadores de Espanha, onde o padel se joga há muito mais tempo e está muito mais desenvolvido". João Bastos esforça-se, contudo, por esbater essa diferença, dedicando três treinos semanais a preparação física de alta competição e quatro à disputa efetiva de jogos. "Acho que já ninguém nos consegue parar", antevê. "Somos cada vez mais e estamos cada vez melhores, portanto daqui a uns tempos também estamos no topo mundial. É nisso que temos que pensar". ●

LEONOR RIBEIRO

POR SAM STRANGER

David Fonseca
ONE MAN SHOW

Estivemos à conversa com um dos artistas mais multifacetados do panorama musical português.

POR JOANA CLARA

Eis uma conversa que se desenrolou no presente. Os pretéritos ficaram no passado e foi de olhos postos no futuro que embarcámos numa psicadélica viagem com David Fonseca. Músico, fotógrafo, realizador, criativo, no fundo, um *one man show*! Fique a conhecer o homem que sonha a cores e que tem prazer em não prever o dia de amanhã.

INSOMNIA Magazine: Se a tua vida fosse um filme, seria uma curta ou uma longa-metragem? E seria realizada por quem? Sei que tens uma ligação forte às películas do Lynch e dos irmãos Cohen.

DAVID FONSECA: Espero mesmo que seja uma longa-metragem, a vida já é curta que chegue como é. E por mais que goste do Lynch ou dos Cohen, a minha longa metragem teria de ser realizada por mim, dono do meu destino sempre.

IM: Estudaste cinema... É por isso que gostas de realizar os teus próprios *videoclips*?

DF: Na realidade, nunca quis ser realizador. Estudei cinema, mas especializei-me na área de imagem e era nessa área que queria fazer coisas. Quando estava a estudar fiz alguns exercícios no mundo da realização mas nunca me senti muito atraído a perseguir essa vertente. Cheguei à realização de *videoclips* um pouco por acidente, como quase tudo na minha vida. Tinha um disco novo e o orçamento era muito curto para fazer *videoclips* e resolvi arriscar e fazê-lo eu. No fim, tinha gostado tanto da experiência que acabei por repetir no seguinte. E depois outra vez. E mais outra. E ainda outra. E nunca mais parei. Já realizei uns 15 vídeos nos últimos 10 anos, mas acho que ainda vou fazer mais.

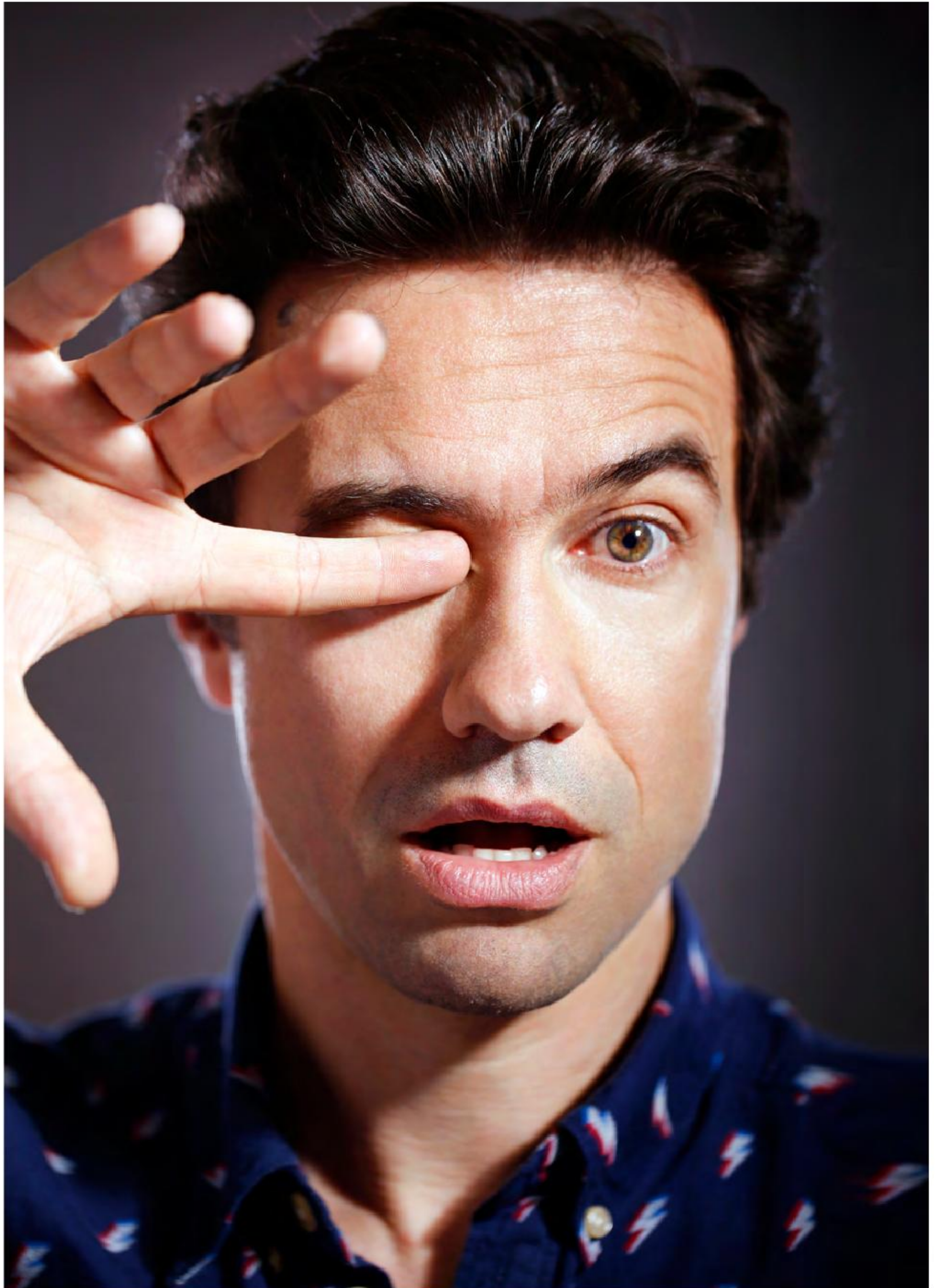
IM: Gostas de descomplicar o mundo ou preferes encontrar uma abstração no mesmo?

DF: Sou uma pessoa muito descomplicada no meu dia-a-dia, gosto de ser o mais prático possível em todas as áreas da minha vida, muito porque consigo fazer mais coisas. Quanto mais simples for cada resolução de problema, mais tempo fica para tudo o resto que quero fazer. E há sempre muitas coisas que quero fazer. No entanto, encontro na escrita de canções um outro mundo radicalmente diferente, onde muitas dessas abstrações se tornam mais visíveis. Costumo dizer que o papel principal da minha profissão é dar corpo às abstrações da vida, dar-lhes um nome, falar delas.

IM: Porque é que sentiste necessidade de cantar em português no teu mais recente álbum, "Futuro Eu"? Onde e quando surgiu essa ideia?

DF: De novo, não foi nada de premeditado. Aconteceu. Um dia estava numa das minhas sessões de escrita (faço-as muitas vezes, durante horas à procura dos sons e palavras que façam sentido para mim) e escrevi e cantei algo em português que gostei. Transformei essa ideia numa canção e achei que era um desafio enorme perseguir um disco em português. E quanto mais pensava nisso, mais interessado ficava. Acabei por fazer 40 canções, uma viagem e tanto.

IM: Por ser completamente cantado em português, consideras que este é o disco mais arriscado da tua carreira? Ou sentes que este é o teu momento de ascensão, sem quedas?

DF: Nem uma coisa nem outra. Eu acho que toda a arte

é um risco, há sempre uma possibilidade de ser mais ou menos aceite. Sinto que todos os meus discos arriscam de alguma maneira um espaço novo, uma ideia que ainda não explorei. E nesse sentido, nunca se sabe muito bem como vão ser encarados por quem os ouve. Cantar em português foi mais um desses momentos e que me surpreendeu pela aceitação enorme que teve por parte do público.

IM: Pretendes continuar neste registo, a cantar na tua língua, tendo em conta esse bom *feedback* do público?

DF: Nunca sei o dia de amanhã. E ainda bem.

IM: Sonhas sempre a cores?

DF: Quando durmo, de certeza que sonho a preto e branco, como toda a gente. Já quando estou acordado, sonho a cores violentamente.

IM: Tens um dueto de sonho?

DF: Tenho pessoas que admiro imenso e com quem não me importaria nada de trabalhar, como o Tom Waits, a PJ Harvey ou o Springsteen.

IM: Pensas voltar a participar num projeto como os Humanos? Estás tentado a repetir esta experiência?

DF: Estou sempre aberto a novas ideias musicais. O projecto Humanos foi particularmente feliz e foi algo que adorei fazer. Seria incrível poder fazer parte de algo tão bonito como foram os Humanos.

IM: O que é que sentes em relação à forma como o público reage ao teu trabalho? Quais são os maiores elogios, aqueles que te enchem o coração?

DF: Acho que o maior elogio que me fazem é quando me apercebo que a minha música faz parte integrante de algum episódio marcante na vida de alguém. Como aquela vez em que uns pais de um adolescente puseram a minha música a tocar na sua mesa de cabeceira quando esteve cinco dias em coma, era a música preferida dele. Ou quando me dizem que a minha música foi tábua de salvação num momento difícil. Não há nada que seja maior do que isso nesta relação entre a música e o público.

IM: Disseste em tempos ao semanário Expresso que desprezas a nostalgia, mas tens saudades do teu passado nos Silence 4? São conceitos diferentes...

DF: Não, não tenho. Como acho que o melhor de tudo está sempre para vir, não tenho tendência a remoer o passado ou darem-me assombros de nostalgia. E tenho sempre tantos projectos em mãos que me empurram para a frente que não sinto qualquer vontade de recuar. Faz-me imensa confusão essa ideia de viver sistematicamente no passado e não no momento presente.

"Acho que o melhor de tudo está sempre para vir; não tenho tendência a remoer o passado"

IM: Conta-nos lá. O que é que Leiria tem assim de tão especial?

DF: Tem muitas coisas boas e muitas coisas más, como todas as cidades. Sou leiriense, mas também sou muito de Lisboa (o meu tempo é muito dividido entre as duas cidades) mas não acho que aquilo que faço seja assim tão condicionado ou influenciado por qualquer uma delas. Gosto de pensar que sou um cidadão e artista do mundo.

IM: Como é que a fotografia surgiu na tua vida e de que forma é que ela te influencia?

DF: Surgiu muito cedo, aos meus 14/15 anos. Comecei a ver fotografias que me intrigavam, do Sebastião Salgado ao Yosuf Karsh, tudo o que conseguia apanhar numa época em que não existia *internet* e que vivia numa cidade pequena. Aos 16 anos tive a minha primeira máquina fotográfica mais a sério (uma Zenit pesadíssima com uma lente de 50 mm) e nunca mais a larguei, um amor à primeira vista. Ainda hoje a fotografia tem um peso enorme na minha vida e acho que é uma outra forma que tenho de relacionar-me com o lado abstrato do mundo. E ainda um dos meus maiores prazeres pessoais.

IM: Se a fotografia é desenhar com a luz, a música é...?

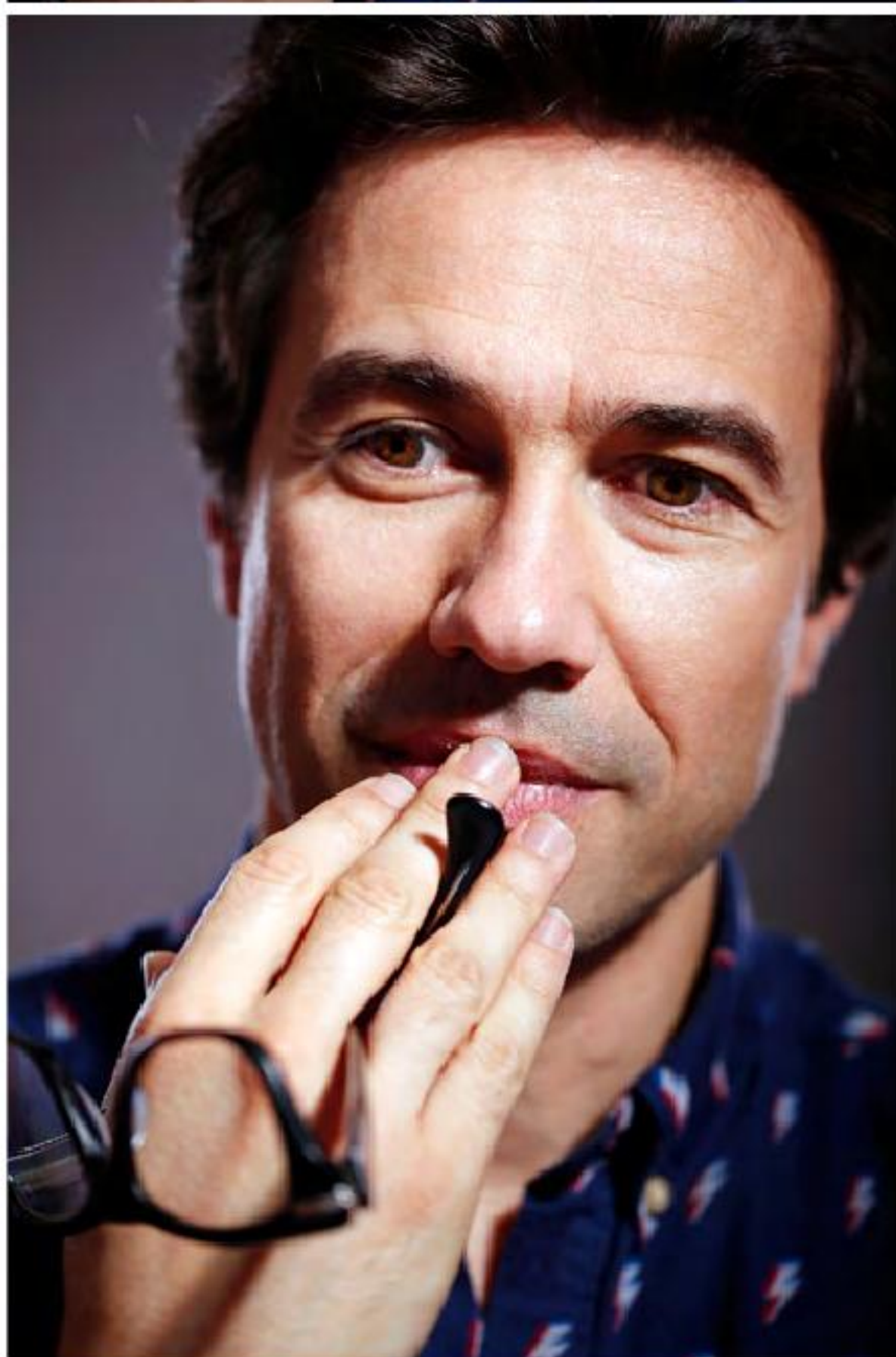
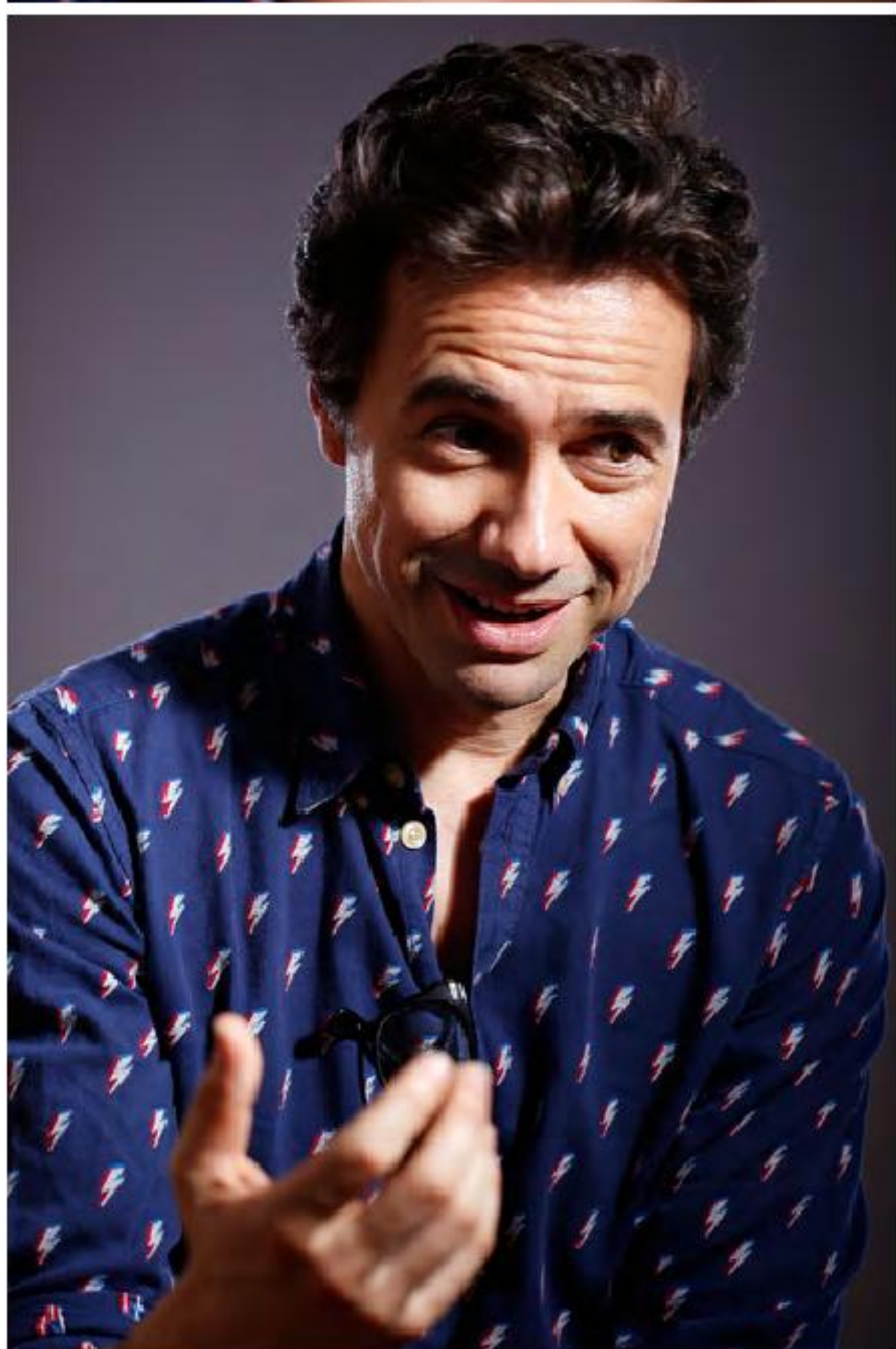
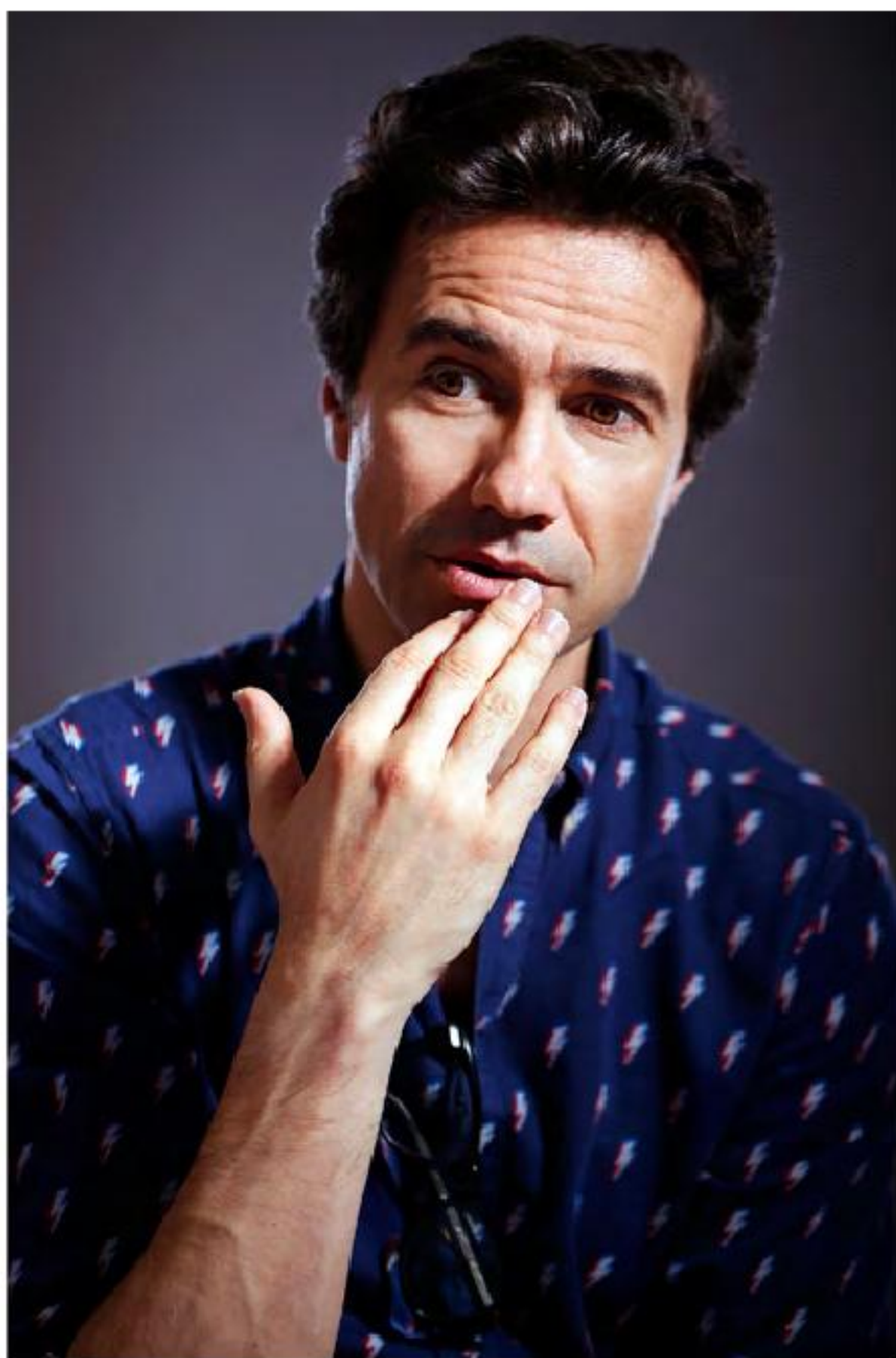
DF: Falar com notas? Não faço ideia, sou péssimo nestas metáforas.

IM: Tens algum fotógrafo que seja uma referência no teu trabalho e no teu percurso?

DF: O Alec Soth é um dos meus fotógrafos favoritos e sigo o trabalho dele há anos, talvez por cruzar tantas ideias diferentes, da literatura ao cinema.

IM: Fazes coleção de câmaras?

DF: Não sou um coleccionista, não tenho especial atração por ter coisas arrumadas em prateleiras. Todas as câmaras que eu tenho são usadas para aquilo que foram inventadas, para fotografar. Tenho algumas, talvez mais do que preciso, mas são todas diferentes e com objetivos diferentes. Desde uma câmara de grande formato, câmaras panorâmicas ou câmaras *polaroid* para fotografia macro, há um pouco de tudo nessas prateleiras. ●

Fotos: Ana Dias

MARIANA SANHÁ

POR JORGE TEIXEIRA

DE QUALQUER MANEIRA

*"Vou pelo deserto; atravesso a fronteira;
de dia ou de noite ou de qualquer maneira;
escavo um túnel; corto o arame farpado;
vou dar tudo o que tenho
p'ra não ficar deste lado."
– P. Abrunhosa*

ACREDITA EM VAMPIROS?

Faça uma visita ao Castelo de Bran, na Transilvânia, e quem sabe possa ser a próxima vítima.

POR JOANA CLARA

"Recolhe-te, é o momento em que a Lua desperta o pálido vampiro no seu leito vermelho", eternizou nas páginas do tempo o escritor francês Théophile Gautier. Especula-se que esta criatura das sombras, sedenta de sangue fresco, guardiã da escuridão e portadora da dentada letal, fosse o Conde Drácula, personagem do romance gótico de Bram Stoker.

Ao longo de vários séculos, as lendas disseminaram-se e os sentidos ficaram alerta em todo o mundo, mas é na fronteira entre a Transilvânia e a Valáquia, no tenebroso Castelo de Bran, que o mito de Vlad, o Empalador, finca os seus afiados caninos. Erigido num penhasco de uma floresta da Roménia, país da Europa de Leste abraçado pelo Mar Negro, cujas correntes parecem completar um *puzzle* de sangues, este monumento nacional de estilo lúgubre é a principal atração turística da cidade de Brasov. Foi morada de saxões, de húngaros e de cavaleiros teutónicos, serviu de escudo de defesa contra os Otomanos e funcionou como posto aduaneiro. A sua construção ficou concluída no século XIV e, seis séculos mais tarde, em 1920, tornou-se residência oficial da família real romena. No entanto, com a imposição do regime comunista, a propriedade foi-lhe retirada, em 1948. Nos anos que se seguiram, a sua manutenção foi negligenciada e os sinais de abandono eram visíveis; mas a sua alma insistia em irromper a noite cerrada.

Em 2009, o Castelo de Bran ficou na posse dos últimos herdeiros da casa real romena, os arquiduques Dominic, Maria Magdalena e Elisabeth. Atualmente, os 89 mil m² de área deste castelo-fortaleza acolhem um museu aberto ao público e atraem mais de 500 mil turistas por ano, que podem usufruir de visitas livres ou guiadas. Do espólio fazem parte obras de arte e peças de mobiliário colecionado pela Rainha Maria. Nas colinas que ladeiam este edifício histórico e sombrio, podem também ser contempladas estruturas camponesas tradicionais da Roménia, como cabanas e celeiros.

Há dois anos foi feita uma proposta de venda da propriedade ao Governo romeno, pelo valor de 58 milhões de euros. Os herdeiros estão recetivos às mais mirabolantes ofertas, mas todos nós sabemos que o Conde Drácula vagueia nos corredores desta mansão... assombrada?!

Foto Ana Dias

RIO MARAVILHA

Lisboa, cidade maravilhosa? Um gastrobar no LX Factory? Claro que sim!

POR CARLOS DIQUERCIA

Abriu o ano passado no LX Factory o Rio Maravilha, um gastrobar que pretende, com Diogo Noronha na cozinha e Fernão Gonçalves no bar, tornar-se um espaço de referência em Lisboa.
Tem, desde logo, dois pontos fortíssimos a seu favor: a excelente vista da ponte e do Tejo (alguém falou em *sunsets*?), e o ambiente algo *out-of-the box* do espaço (quem se lembra dos jogos da Majora, ficará surpreendido por aqui poder jantar em cima de alguns deles).
O bar, que é o que nos interessa agora, tem *cocktails* clássicos e de autor, sendo estes últimos os que mais recomendamos. Mas qual provar? Bem, todos! Mas o melhor é falar com o *bartender* para que a escolha recaia em algo que vá de encontro ao seu palato. Depois, é só relaxar, aproveitar a música e a vista deste grande *spot*.

LX FACTORY - RUA RODRIGUES FARIA 103, 1300-501 LISBOA

IL MATRICIANO

Mamma Mia! *A verdadeira culinária de Itália está em S. Bento.*

Há muitos restaurantes italianos em Lisboa. Muitos mesmo. Mas há um em que os donos são italianos, na cozinha fala-se italiano, o atendimento… bem… acho que já perceberam: italiano.
Isso é um bom indício, certo? Certíssimo! Mas se veio para comer *pizza*, o melhor talvez seja procurar noutro lado qualquer. Por aqui, a *pasta* e os *risottos* são quem mais ordena. Tudo é preparado com mestria usando produtos italianos, confecionados na hora e servidos com sotaque. É esse sotaque, essa melodia da língua italiana que dá um toque extra ao ambiente: afinal também se come com os ouvidos. Ou será com os olhos?
Provámos e aprovámos a *pasta*. Vamos regressar para o *risotto*. Não esquecer: *risotto* com dois t's porque aqui é tudo italiano, até o 't'.

RUA DE S. BENTO 107, 1200-109 LISBOA

Fotos: © Rio Maravilha, © Il Matriciano

À DESCOBERTA DO PALADAR

A WIME dá uma ajuda na descoberta do vinho que mais gosta, e a fá-lo chegar até si. Tudo isto com a supervisão do sommelier *do melhor restaurante do mundo!*

POR FILIPE MATOS

Portugal é um dos históricos produtores de vinho a nível mundial e, como tal, apresenta uma história de séculos bastante recheada. Numa primeira fase o nosso país era sobretudo conhecido pelos seus vinhos do Porto mas rapidamente se tornou uma tendência mundial no que toca a outros vinhos.

Esta evolução acompanhou também a maior exigência e conhecimento dos consumidores que procuram cada vez mais vinhos diferentes, fugindo às castas mais vulgarmente utilizadas, mas sobretudo vinhos que vão ao encontro do seu gosto. O vinho faz já parte da cultura portuguesa mas novas tendências como o vinho a copo, *wine bars* e mesmo provas e formações levaram a um aumento considerável do consumo, mas agora sempre em busca de maior qualidade.

Naturalmente, os produtores portugueses, vendo o interesse crescente por parte de um público cada vez mais vasto, começaram a melhorar as suas produções e marcas, fazendo com que alguns dos seus vinhos compitam com os melhores de outros países em alguns dos mais reconhecidos concursos de vinho a nível mundial.

No entanto, esta maior diversidade de vinhos e castas veio também trazer milhares de novas referências a um mercado já bastante saturado, facto que causa bastante confusão para grande parte das pessoas que não entendem o suficiente sobre vinho mas, sobretudo, não sabem de que tipo de vinho mais gostam.

Foi nesta falha que apareceu a WIME, um novo conceito no mercado de vinhos que trabalha com dezenas de produtores (para já só nacionais) e o ajuda a descobrir o tipo de vinho de que mais gosta. Toda a ideia por trás da descoberta que a WIME traz é bastante perceptível e visual: através de uma simples matriz, a WIME segmenta todos os vinhos conforme a sua complexidade e o seu nível de fruta, as duas características diretamente relacionadas com o vinho que influenciam cerca de 70% do seu gosto em relação ao vinho que está a provar. Desta forma, passamos a ter quatro tipos de vinho conforme são + ou - Complexos e + ou - Frutados.

Para descobrir o seu tipo de vinho, a WIME dá duas opções: ou faz uma prova de quatro vinhos numa das suas lojas abertas ao público (Amoreiras Shopping Center e Cascais Shopping, de momento) ou então encomenda, através do seu site em www.wime.pt, um dos seus *'Packs* Descoberta' que consiste num *kit* de prova com quatro pequenas amostras de vinho, uma para cada tipo de vinho. Este *pack* inclui também um pequeno manual de prova para que não se sinta perdido e possa fazer a mesma com amigos e família.

Mas a experiência WIME não acaba na descoberta. A sua viagem vinícola pode continuar pois, a partir do momento em que sabe qual é o seu tipo de vinho, não vai querer parar! A empresa segmenta toda a sua oferta de vinho e, como tal, além de poder comprar garrafas de vinho individualmente como faria num supermercado (mas já sabendo que é do seu tipo de vinho favorito), também pode subscrever ao seu serviço para descobrir novos vinhos todos os meses e no conforto de sua casa. Pagando uma mensalidade ou uma anuidade (esta com oferta de portes), passa a receber uma vez por mês uma caixa com dois vinhos sempre diferente e de diferentes regiões de Portugal. Estes vinhos vêm também acompanhados de uma ficha de degustação que lhe conta um pouco mais sobre o vinho em questão. E, claro, estes vinhos são sempre do seu agrado visto que é o cliente que escolhe o seu tipo de vinho.

Todo este conceito da descoberta e segmentação dos vinhos foi trabalhado em conjunto com Rodolfo Tristão, presidente da Associação de Escanções de Portugal e *sommelier* no restaurante Belcanto do *chef* José Avillez, reconhecido recentemente como o melhor restaurante do mundo pela Condé Nast.

O vinho, sendo uma bebida com séculos de história, está na moda mais do que nunca. Nunca se viram tantos vinhos, produtores, provas e eventos como agora. Mas faltava realmente uma parte de aprendizagem inicial que o próprio mundo vinícola não estava a ajudar. Na verdade, apesar de todas as melhorias e inovações, este ainda é um meio tradicional e são soluções como a WIME que ajudam o normal consumidor a aproximar-se e a querer mais. Porque, afinal, quem não gosta de um bom vinho que ainda por cima vai ao encontro do seu gosto?

WiMe
MANUAL DE PROVA
2. Cheirar
4. Concluir
3. Beber
WiMe
DESCUBRA O VINHO QUE GOSTA
+ COMPLEXO
+ FRUTADO
+ COMPLEXO
- FRUTADO
- COMPLEXO
+ FRUTADO
- COMPLEXO
- FRUTADO

© WIME

FOLLOW RUTE

Não faltam boas vibrações no Instagram desta surfer girl *portuguesa.*

Rute Penedo tem 32 anos e é uma das mulheres mais *sexy* do nosso país. Foi por isso mesmo que foi a modelo escolhida para ser a primeira *playmate* da revista Playboy em Portugal, em abril de 2009. Ama viajar, é uma apaixonada pela aventura, pela natureza e pelo oceano. E é precisamente dentro da água salgada que Rute passa grande parte do seu tempo, não fosse ela praticante de *body board* e casada (*snif*) com um dos maiores atletas do mundo dessa modalidade: o francês Pierre-Louis Costes.

Siga a Rute em:
instagram.com/rutepenedo

Fotos: instagram.com/rutepenedo

UM HOMEM 2.0 NUM MUNDO 1.0

POR CÉSAR FERREIRA

Não ligo a futebol e sinto-me só. Entre homens, a pergunta "A que horas joga o Benfica?" é frequente e nunca é antecedida por "Segues o campeonato nacional de futebol?". O mundo 1.0 espera de mim que eu seja um homem 1.0 – é justo, a evolução empurra o homem para o fosso onde as mulheres nos possam dizer "eles são todos iguais!".

Chego a casa do meu sogro para almoçar e faz-se um silêncio fúnebre quando o tema é a bola. Ultimamente dou por mim a analisar toda a dinâmica emocional e sociológica em torno do futebol: *- Ora bem Sr. Sousa, o que me parece é que os benfiquistas, que outrora veneravam Jorge Jesus, procuram a negação como mecanismo de defesa. Aliás, o futebol não é senão uma série de mecanismos de defesa por forma a encontrar alguma satisfação nas contrariedades da vida.* Ele não o diz, mas tenho a certeza que, até hoje, ainda não conseguiu explicar o facto de eu ter conseguido engravidar a filha dele.

Procuro explicações para o que me aconteceu enquanto detentor, por 36 anos, de um apêndice fálico e chego à conclusão que não sei. Poderá estar relacionado com o facto de eu ter substituído o leite por bebida de soja? É. Diz que isso faz crescer as mamas e baixa-me a testosterona. Talvez... O mundo 1.0 é o que ainda espreme o leite das tetas da vaca.

O mundo quer homens 1.0 e estranha homens 2.0. O mundo 1.0 quer homens que comam tudo o que se lhes ponha na mesa, e que desejem tudo o que lhes apareça na cama. O mundo 1.0 não está preparado para que eu separe o lixo no ecoponto, que eu apanhe os dejetos ao passear a nossa cadela, que eu faça algumas refeições sem o sacrifício de animais, que coma sementes ao pequeno-almoço, que passe a própria roupa a ferro e leia a INSOMNIA Magazine sem que as páginas acabem todas coladas. Eu sei, eu sei, vocês também não as colam: é essa mais uma vantagem do formato PDF.

Tenho medo do mundo 1.0. Tenho medo de falar com homens 1.0. O mundo 1.0 ensinou os homens a entrarem numa casa de banho pública, quase que a encostarem-se a outro homem e a urinar, assim como se não estivesse lá ninguém! E mesmo que o gajo do lado resolva inclinar a cabeça para o nosso lado, no mundo 1.0 nós temos que nos manter firmes e orgulhosos como se ostentássemos a mais fina obra da criação e não o produto possível de uma evolução que o tornou mais funcional que esbelto. Vai daí o exemplar do homem 1.0 não abandona o seu urinol sem que antes escarre para o sítio onde urinou como que se de um ritual se tratasse. O homem 1.0 reconhece o facto da sociedade o tratar como um grunho, mas ainda assim tem reações de alguém que deseja mudar para um mundo 2.0. Porquê? Porque ao chegar a um local com três urinóis onde o da esquerda está ocupado, assinala o seu eleito como o da direita e não como o do centro para onde o mundo 1.0 o empurra. O homem 1.0 sabe que tem que sobreviver às adversidades que o mundo 1.0 lhe coloca, o homem 2.0 questiona-o e chega a negar viver nele.

O homem 1.0 quer um carro veloz capaz de mostrar quem manda nos semáforos. O homem 2.0 quer um carro elétrico que consuma dois euros do Porto a Lisboa. O homem 1.0 abocanha todas as cervejas que puder, já o 2.0 quer saber a marca da cerveja. O homem 1.0 está interessado numa mulher, seja ela quem for. O homem 2.0 quer saber se a mulher não andará à procura de um homem 1.0. O homem 1.0 diz que gosta muito de animais até porque quando vê um cão na estrada não o atropela. O homem 2.0 apanha um cão na rua, desparasita-o, vacina-o, mete-lhe o *chip*, esteriliza-o para que os filhotes não acabem na estrada, leva-o a passear diariamente e diz que não faz mais que a sua obrigação.

O homem 2.0 é – aos olhos do 1.0 – um picuinhas, um esquisitinho extremista, um caixa de óculos ridículo. Eu diria que é mais aquele gajo sóbrio que às seis da manhã na queima das fitas não se diverte, ajuda os outros a irem para casa e acaba sempre com o carro vomitado.

Pobre eu. E tu será que queres um mundo 2.0?